

Selecciones

READER'S DIGEST

FEBRERO 2026

Ejemplar de
suscripción

SALUD MENTAL

Ansiedad

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS ASÍ?

El milagro de
Maryam

“Mi corazón
seguirá
latiendo”

Cuando de
amor se trata...
todo vale

Mi perro,
mi amigo

Clásicos:
un minuto
para vivir



85
AÑOS

ESTAMOS SIEMPRE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Artículos

44

NOTA DE PORTADA

CUIDAR DE MÍ MISMO Y DE TODO MI SER

La salud mental es tan importante como la salud física.

58

COTIDIANO

Cuando de amor se trata

Nueve historias de esposos, padres, hijos y amigos amorosos.

66

VÍNCULOS

¿Qué sería del hombre sin los perros?

Nos protegen y nos reconfortan: los perros nos acompañan como ningún otro animal. ¿Cómo se convirtieron los descendientes de los lobos en fieles compañeros?

74

MILAGRO

Las dos mitades de Maryam

Los médicos no podían detener las convulsiones de Maryam. Con el tiempo agotándose, sopesaron si dañar su cerebro para salvarlo.

82

FOTOARTÍCULO

Brillante, el más brillante

La luz es tanto un fenómeno físico como la fuente de vida en la Tierra.

90

DRAMA DE LA VIDA REAL

El último viaje de un escalador

Desapareció en la montaña más alta de Perú. Dos décadas después, un desconocido ayudó a su familia a cerrar el duelo.

98

SALUD

Mi corazón seguirá latiendo

El inesperado ataque al corazón a una periodista médica revela lo poco que sabía sobre la principal causa de muerte entre mujeres y hombres.

106

ENTREVISTA

Astérix fue una revelación

El dibujante de cómics Didier Conrad da vida a Astérix y Obélix. En esta entrevista habla de arte y clichés.

114

CLÁSICOS

Queda un minuto

Lo que comenzó como una aventura de buceo entre padre e hijo pronto se convirtió en una cuenta atrás mortal.

Todo lo bueno

- 8 **Mire el mundo**
- 12 **Termine la frase**
- 17 **Todo lo bueno**
- 18 **Héroes: Mi salvador**

Inesperadamente, un hombre se halla luchando por su vida.

El arte de vivir

- 22 **13 datos sobre automovilismo**

SALUD

- 25 **Colonoscopia, ¿sí o no?**
Las pruebas case-
ras pueden ser
suficientes para
una detección
temprana del cán-
cer de colon.

- 28 **Noticias del mundo de la medicina**

COCINA

- 31 **El mundo del té**
De tradición
ancestral a
tendencia global:
la bebida que
conquistó el
mundo.

- 34 **Las fiestas que rigen la vida**
En Italia, las fiestas
van más allá que
las navidades o las
pascuas. Cada
pueblo tiene la
suya, con
identidad propia.

QUIZ

- 36 **Competiciones emocionantes sobre hielo y nieve**

Este mes se celebran los Juegos Olímpicos de Invierno. Diez preguntas sobre....

Ingenio

- 122 **Juegos mentales**
- 125 **Vocabulario**
- 127 **Trivia**

31



Humor

14

La risa, remedio infalible

40

Más risas

72

Así es la vida

100

Gajes del oficio

22



Selecciones
tienda

ENCONTRÁ EN NUESTRA
TIENDA COLECCIONABLES,
LIBROS, REVISTAS
¡Y MUCHO MÁS!

HASTA
**30%
OFF**
EN PRODUCTOS
SELECCIONADOS

tiendaselecciones.com

Selecciones
tienda

Promoción válida hasta el 28 de febrero de 2026 en productos de seleccionados de tiendaselecciones.com. No acumulable con otras promociones.

net.pe

Selecciones

READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere
Director de Administración y Finanzas
Guillermo Ramos
Director de Marketing y Comercial
Emilio Vazquez

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Cañilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GAÑE \$\$\$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos,
Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa,
remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Añote su nombre completo, fecha de nacimiento,
domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos
Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando
aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada
y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorni S.R.L. empresabongiorno srl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.

 **RevistaSeleccionesArg**
 **@revistaselecciones**
selecciones.com.ar



READER'S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - FEBRERO de 2026, número 1023

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029
Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.
Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)
Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay
Edición Chile: Impresa en Chile por Almpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.





Escucharnos un poco más

Este mes, los editores de *Selecciones* decidimos publicar en tapa un tema del que mucho se habla pero poco se hace: la salud mental. Cuidar la salud no es solo una cuestión de chequeos médicos, diagnósticos o tratamientos visibles, es también —y cada vez más— una tarea silenciosa que ocurre puertas adentro: escuchar lo que sentimos, reconocer el cansancio emocional, atender las señales que no siempre se ven pero se hacen sentir.

Vivimos tiempos de cambios acelerados, de exigencias constantes y de estímulos que no se detienen. No es extraño que muchas personas se sientan abrumadas, ansiosas o simplemente agotadas. Durante años aprendimos a priorizar el cuerpo, a movernos más, a comer mejor. Hoy empezamos a entender que el bienestar es incompleto si dejamos afuera a la mente y a las emociones.

El artículo de portada de esta edición nos invita a ampliar esa mirada y a pensar el cuidado personal como un todo: cuerpo, mente y vínculos. Nos recuerda que la salud mental no es un tema marginal ni un problema ajeno, sino una experiencia profundamente humana que atraviesa todas las edades, culturas y contextos. Hablar de ella, informarnos y perderle el miedo es parte del camino.

También es un llamado a la empatía. A comprender que nadie está exento de atravesar momentos difíciles y que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. En un mundo que muchas veces empuja al aislamiento, volver a conectar —con otros y con uno mismo— puede ser un acto profundamente reparador. Tal vez sea esta época sea una buena oportunidad para preguntarnos cómo estamos, qué necesitamos y qué podemos soltar. No para encontrar respuestas definitivas, sino para empezar a escucharnos un poco más.

Los editores

¡Síguenos!

 facebook.com/RevistaSeleccionesArg

 [@revistaselecciones](https://twitter.com/revistaselecciones)

 editorial.selecciones@oneminetta.com

¿Quieres hacer sentir especial a alguien que te importa mucho?



Sorpréndelo con un regalo original:

¡Un libro personalizado!

¡Con su nombre y tu dedicatoria!

¡ESCANÉAME!



plickme.com/peques



[plickme1](https://www.facebook.com/plickme1)



[@plickme_](https://www.instagram.com/plickme_)



FOTO: GETTY IMAGES



MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →



En el carnaval de Venecia, tradicionalmente (casi) todo gira en torno a las máscaras. En siglos pasados, durante los días festivos, todos los habitantes de la ciudad podían llevar máscaras de forma excepcional, independientemente de su posición social. De este modo, nadie era reconocido y todos eran libres de las estrictas convenciones que se aplicaban. Uno de los disfraces más antiguos y conocidos es el de *Gnaga*, que incluye ropa de mujer y una máscara de gato. Tradicionalmente lo llevaban los hombres.

FOTO: GETTY IMAGES/STEFANO MAZZOLA



TERMINE LA FRASE

Una compra de menos de 100 dólares que cambió mi vida fue...

MÉXICO

Pagar el gimnasio.

ALEJANDRO CHIU

BÉLGICA

Mi primer sostén.

BÉNÉDICTE SEGERS

FRANCIA

La primera moneda que dejé en el sombrero en una reunión de Alcohólicos Anónimos.

DIDIER BARAN

PERÚ

Un regalo para mí mismo.

CARMEN MUÑOZ

PORTUGAL

Un álbum de Eric Clapton para regalárselo a mi novia, que ahora es mi esposa.

PAULO MATOS COSTA

FINLANDIA

Una luz de discoteca.

RAUNO SAVIKUJA

PAÍSES BAJOS

*Una prueba de embarazo.
Dio positivo.*

ANNEMIEK

ALEMANIA

*Mi vestido de novia. Solo
costó 75 dólares.*

BÄRBEL

AUSTRIA

*El casco de bicicleta que
me salvó de una lesión.*

JOHANNES

SUIZA

*Un cuchillo de cocina
muy bueno.*

REGINA

ESPAÑA

*Un cuaderno donde
plasmé mi frustración y
las historias más locas
que se me pasan por la
cabeza.*

IGNACIO PASTOR

AUSTRALIA

Mi primera guitarra.

IAN THOMAS

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Tienes suerte, Dave. Tienes talento”.

Quienquiera que haya permitido que Vince Rozmiarek se hiciera cargo del tablero de anuncios del centro comunitario de Indian Hills, Colorado, hizo que convirtiera a la pequeña ciudad en un hazmerreír. Y sus habitantes parecen estar encantados con el

resultado. Esta es una pequeña muestra:

- La cantidad de sueño que necesita una persona promedio es de 5 minutos más.
- Matarlos con amabilidad está tomando mucho más tiempo del que yo esperaba.
- Los planes para una oficina sin papel pare-

cían muy buenos en el papel.

Un rabino de un pequeño poblado, intrigado por el motivo del consumo de cerdo, desea probarlo, pero no encuentra ningún lugar donde pueda pasar desapercibido. Así que decide viajar a una

ciudad lejana, entra en un restaurante y ordena el primer plato de cerdo del menú. Veinte minutos más tarde, el presidente de su congregación entra al lugar justo cuando el mesero lleva a la mesa la orden del rabino: un lechón asado entero con una manzana en la boca. El presidente queda atónito. Pero el rabino sale al paso rápidamente.

—¡Qué sitio tan elegante! —exclama—. Mire nada más cómo sirven la manzana que pedí.

—TIMES-UNION
(ALBANY, NUEVA YORK)

Un hombre entra en un bar de Boston y pide tres vasos de *whisky*. Bebe solemnemente cada uno de ellos, paga y se marcha. Un día después hace exactamente lo mismo. Al tercer día, intrigado, el mozo le pregunta:

—¿Por qué siempre ordena tres tragos?

—Bueno —contesta el sujeto—, uno es para mí y uno para cada uno de mis hermanos: Den-

nis, que está en Seattle, y Hank que vive en Dallas. Me hace sentir como si siguiéramos bebiendo juntos.

Sin embargo, un mes después, Kevin pide solo dos tragos de *whisky* en el mismo bar.

—Detesto preguntar —comenta el camarero—, pero ¿murió alguno de sus hermanos?

—No, no —dice el cliente—. Simplemente, he decidido dejar de beber.

—BARTENDERSBUSINESS.COM

Soy una persona positiva. Para mí, quedarse calvo no se trata de perder el cabello, sino de ganar cara. No es una línea de cabello que retrocede, sino una frontera facial que avanza. Es algo emocionante. Algún día tendré una cara completa en la cabeza.

—SHENG WANG,
comediante

Cuando mi hija entró a la escuela primaria, hizo nuevos amigos y empezó a ir a casa de cada

uno de ellos después de la escuela. Cada vez que recogía a mi hija en alguna de las casas, la madre insistía en decirme el gran trabajo que estaba haciendo con ella. Era amable de su parte, pensaba yo, pero un poco exagerado. Simplemente, estaba haciendo lo que hacen todas las madres, ¿no? Finalmente, le señalé esto a una de las mamás. Ella me dio unas palmaditas en el brazo y dijo:

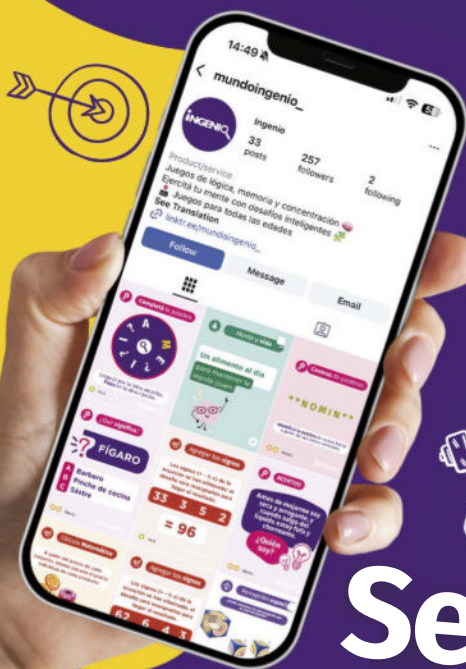
—Sí, estás haciendo exactamente lo que su verdadera madre hubiera querido que hicieras.

Al poco tiempo me enteré de que mi hija, que tiene una gran imaginación, les había contado a todos sus amigos que su familia había naufragado, que sus padres se habían ahogado y que yo la había rescatado y adoptado.

Obviamente, tuve que aclarar las cosas, pero debo admitir que extraño que me traten como a un héroe en el patio de la escuela.

—KAY STEAD,
comediante

¿Listo para potenciar tu agilidad mental?



Seguinos

Escaneá y jugá



**Premios, desafíos, acertijos y
trivias para ejercitar tu
cerebro ¡todos los días!**



Mundoingenio_



INGENIO

Revistas.PeruRadio.net.pe



Solo una llamada

ESTE TELÉFONO EN Joshua Tree, California, puede estar desconectado, pero aún así registra muchas llamadas. Es un “teléfono del viento”, uno de los casi 350 que hay en los Estados Unidos. Los padres Colin Campbell y Gail Lerner lo colocaron en su patio trasero para “llamar” simbólicamente a sus hijos, Ruby y Hart, que murieron en 2019 a manos de un conductor ebrio. Ellos han encontrado tal consuelo en el teléfono que invitan a otras personas a venir a hablar con sus seres queridos fallecidos a través de lo que Campbell denomina la “conexión cósmica”. Después de ver el teléfono en las redes sociales, Colleen Leonard vino a hacer una docena de llamadas. “Estaba pasando por un momento difícil, llorando la pérdida de muchas personas”, declaró al *Washington Post*. “Sin duda, salí de allí sintiéndome menos abrumada”.



FOTO: COLIN CAMPBELL

IN LOVING MEMORY OF
RUBY AND HART CAMPBELL

Mi salvador

*Un hombre que nunca había peleado
se encuentra luchando por su vida.*

—
Derek Burnett

POCO DESPUÉS de las 11 de la mañana del día de Año Nuevo de 2024, Lynn William Segebart se detuvo en una estación de servicio en Palm Springs, Florida, cerca de su casa en Lantana. Al día siguiente comenzaría una nueva semana laboral en su trabajo como gerente de inventario de una distribuidora de bebidas, y se detuvo para comprar una botella de agua.

Mientras esperaba en la fila de la caja detrás de otros clientes, escuchó gritos provenientes del exterior. Los demás clientes de la tienda no escucharon nada o decidieron ignorar el alboroto. Segebart, de 61 años, dejó el agua y salió corriendo. Lo que vio lo impactó: junto a las bombas de combustible, un hombre estaba siendo apuñalado.

Momentos antes, Enrique Velásquez, de 21 años, estaba cargando combustible en su Chevy Camaro

azul cuando un hombre al que nunca había visto antes salió del otro lado de las bombas y le dijo: “Hoy te voy a matar”.

Antes de que Velásquez pudiera reaccionar, su agresor, José Juan Miranda, de 43 años, sacó un cuchillo dentado de 15 centímetros y comenzó a clavárselo en la cara y el cuerpo. Retrocediendo, Velásquez tropezó con la manguera de combustible y cayó al suelo, con Miranda aún atacándolo.

Cuando Segebart llegó, Miranda estaba arrodillado sobre su víctima y ya lo había cortado y apuñalado varias veces. Segebart corrió detrás de Miranda y le agarró la muñeca derecha con ambas manos.

Miranda era decididamente más grande que Segebart, que mide 1,65 metros y tiene una complexión delgada, y casi 20 años más joven. Aun así, Segebart consiguió tirar con tanta fuerza que Miranda estiró el brazo.

A full-page portrait of Lynn William Segebart, a middle-aged man with a grey beard and mustache, smiling at the camera. He is wearing a light yellow polo shirt over a white t-shirt, khaki trousers, and a brown leather belt with a blue and red patterned buckle. He is standing outdoors in a paved area with white columns and a red car in the blurred background.

Lynn William Segebart
estaba ocupándose de
sus asuntos cuando
presenció una brutal
agresión.

Atrapado en esta posición, Segebart lanzó todo su peso sobre la espalda de Miranda y los dos cayeron hacia adelante sobre Velásquez, que gritaba, con el cuchillo aún firmemente agarrado en la mano de Miranda.

SE ECHÓ HACIA ATRÁS Y GOLPEÓ CON LA FRENTE EL CRÁNEO DE MIRANDA.

Segebart tiró y retorció la mano que sostenía la hoja, pero Miranda se aferró mientras los dos hombres gruñían y luchaban.

Si no puedo quitárselo, pensó Segebart, tal vez pueda inutilizarlo.

Con todas sus fuerzas, agarró el cuchillo cerca de la empuñadura y lo empujó contra el pavimento. El filo dentado de la hoja cortó el dedo meñique izquierdo de Segebart, pero él siguió presionando con todas sus fuerzas. Finalmente, la hoja se dobló, lo que la inutilizó para apuñalar, pero seguía siendo muy peligrosa.

Preso de una nueva y repentina furia, Miranda giró la cabeza y hincó los dientes en el antebrazo derecho de Segebart. El dolor era cegador. Segebart tenía que actuar. Con ambas manos aún ocupadas en la lucha por el control del cuchillo, solo tenía otra arma a su disposición: su cabeza. Se echó hacia atrás y golpeó con la frente la base del cráneo de

Miranda, una, dos, tres veces.

El agarre de Miranda se aflojó, lo que permitió a Segebart sacar el cuchillo de sus dedos y lanzarlo con estrépito al pavimento.

Mientras tanto, otro transeúnte, Mario Fiallos, que estaba inflando las llantas de su camioneta, corrió hacia ellos. Ayudó a apartar a Miranda de Velásquez y a sujetarlo hasta que llegó la policía.

Velásquez fue trasladado de urgencia a un centro de traumatología cercano, donde fue atendido por múltiples puñaladas en la cara, los brazos, las piernas y la parte superior del pecho, y una mordedura en el hombro izquierdo.

Miranda fue acusado de intento de asesinato en primer grado con arma mortal. Su caso, que aún está pendiente, ha sido transferido a la división de salud mental del sistema judicial del condado de Palm Beach. Aún se desconoce el motivo del ataque.

En cuanto a Lynn William Segebart, es un hombre afable y de voz suave que nunca antes se había visto envuelto en una pelea. Entonces, ¿por qué se apresuró a intervenir en la emergencia de otra persona, sabiendo que podían matarlo?

Después de pensarlo un poco, Segebart dice con tristeza: “Perdí a mi hijo un año antes. Se quitó la vida. No me importaba lo que me pasara a mí. No quería que otra persona pasara por lo mismo que yo al perder a mi hijo”. ♦

El arte
VIVIR

COMIDA, DATOS Y DIVERSIÓN

Pase la página

SEA LO QUE SEA LO QUE LO TENGA deprimido, hay una lista de lecturas que lo ayudará a superarlo. Mejorar la salud mental a través de los libros se denomina biblioterapia. ¿Cómo funciona? Leer novelas con personajes que se encuentran en situaciones similares a las suyas lo ayuda a encontrar una nueva perspectiva, desarrollar empatía y sentirse menos solo. Puede encontrar “recetas” literarias para afrontar rupturas sentimentales, estrés laboral, problemas familiares y mucho más en blogs sobre libros como *Book Therapy*, *Tolstoy Therapy* y *Tus zonas erróneas*. O simplemente visite una biblioteca y eche un vistazo. De hecho, la primera biblioteca del mundo, la del faraón egipcio Ramsés II, llevaba una inscripción que la calificaba como la casa de la curación del alma. ♦

A toda velocidad



13 datos asombrosos sobre las carreras de coches.

Jens Bey

1 EN LA PRIMERA CARRERA AUTOMOVILÍSTICA del mundo un vehículo de vapor con remolque fue el primero en cruzar la meta. Albert Jules Graf de Dion recorrió así, el 22 de julio de 1894, los 126 kilómetros de París a Rouen en seis horas y 48 minutos, ¡y eso que incluso se detuvo a almorzar en el camino! Sin embargo, como en la “Competición para coches sin caballos” no se valoraba la velocidad, sino la fiabilidad y la facilidad de manejo, el triunfo se repartió entre otros dos vehículos: automóviles propulsados por combustible.

2 LA FÓRMULA 1 representa la máxima categoría de las carreras de autos. En cambio, la Fórmula 2 y la Fórmula 3 son series donde los jóvenes talentos tienen su oportunidad. Aquí lo que importa es, sobre todo, la técnica de conducción, ya que los autos cuentan con el mismo chasis, la misma motorización y la misma potencia: 380 caballos en la Fórmula 3 y 620 en la Fórmula 2. Los pilotos de la máxima categoría deben dominar alrededor de 1.000 caballos, y sus autos se fabrican de forma personalizada, pero con las mismas reglas de la competición.

FOTO: JIMSWHABEL/ALAMY STOCK PHOTO



3 AUTOS VOLANDO POR EL AIRE, nubes de polvo de kilómetros de longitud, derrapes temerarios en las curvas: en un rally, los pilotos compiten contra el reloj y deben enfrentarse a las trampas del clima y del terreno. Durante las etapas de pruebas tan famosas como el Rally de Montecarlo o el Dakar, el copiloto realiza también un duro trabajo: lee sin descanso el llamado “roadbook”, anunciando radios de curva, cambios de superficie y particularidades del recorrido.

4 EL NORDSCHLEIFE DEL ANILLO DE Nürburg es considerado uno de los circuitos más peligrosos del mundo. En un accidente en el “Infierno Verde”, el campeón del mundo Niki Lauda casi pierde la vida en su Ferrari el 1 de agosto de 1976. Desde entonces, no se celebran carreras de Fórmula 1 en este trazado. Sin embargo, hoy cualquier conductor puede recorrer los aproximadamente 20 kilómetros llenos de curvas y peraltes con su propio vehículo, muchas veces con consecuencias fatales. Según estadísticas no oficiales, el circuito ya ha costado la vida a más de 140 personas.

5 AL INGENIERO ESTADOUNIDENSE Art Ingels se lo considera el padre del karting. En su garaje fabricó un chasis de tubos de acero equipado con un motor de cortacésped y cuatro ruedas: así nació un nuevo deporte. Incluso el múltiple campeón de Fórmula 1 Michael

Schumacher sentó las bases de su carrera en el karting.

6 EN LA FÓRMULA 1 NO SE PUEDE ser campeón solo al volante de un coche de carreras. Al final de la temporada, se determina en la clasificación de constructores cuál es el mejor equipo, sumando los puntos de todos sus pilotos y premiando así el rendimiento colectivo. Para mantener un equilibrio entre los equipos rivales, existen los llamados hándicaps aerodinámicos: cuanto más alto esté un equipo en la clasificación, menos tiempo dispone para probar sus coches en el túnel de viento.

7 DEL ESCAPE SALEN LLAMAS, el “cohetes sobre ruedas” se cata-pulta hacia adelante y la carrera termina en segundos. Un *drag race* es espectacular no solo por el escenario: algunos autos y motos, que parecen sacados de una película de ciencia ficción, aceleran gracias a una mezcla de nitrometano y metanol con hasta 10.000 caballos en apenas cuatro segundos, alcanzando los 500 km/h. Para los pilotos de estas máquinas infernales, la tensión es extrema.

8 MUCHOS NOMBRES DEL MUNDO del automovilismo resurgen una y otra vez durante décadas. No es solo por su habilidad al volante, sino también por su constancia, talento y capacidad de dejar huella en la historia de este deporte. No se trata solo de

pasar tantas horas en el *cockpit*, sino de que el automovilismo ha sido desde sus inicios un asunto familiar. Ya sea Senna, Andretti, Piquet, Schumacher, Rosberg, Fittipaldi o Hill: cuando los padres y hermanos tienen combustible en la sangre, también la heredan hijos y sobrinos. Por eso no sorprende que todos ellos —con más o menos éxito— terminen compitiendo en las carreras.

9 AÚN HOY, LAS MUJERES SON UNA rareza en los deportes de motor.

Louise Smith tuvo que esperar hasta los 83 años para ser incluida en el *International Motor Sports Hall of Fame* en 1999. La Primera Dama de las Carreras disputó su primera carrera en 1946, y tras numerosas victorias se convirtió en una leyenda. Al igual que Jutta Kleinschmidt, que en 2001 se convirtió en la primera mujer en ganar la clasificación general del Rally París-Dakar. La única mujer en sumar puntos en la Fórmula 1 fue la italiana Lella Lombardi, el 27 de abril de 1975.

10 ES IMPRESIONANTE CUANDO los monoplazas de Fórmula 1 atraviesan el paisaje urbano. Probablemente el circuito más famoso es el de Mónaco, donde los coches rugen junto a los yates de lujo del puerto y el público los aclama desde los balcones de sus departamentos. Cada vez más trazados urbanos forman parte del calendario, como Melbourne, Singapur o Las Vegas.

11 LOS AUTOS DE Fórmula 1 superan fácilmente los 300 km/h. Pero, ¿por qué no se elevan del suelo, a pesar de que en la temporada 2026 deberán tener un peso mínimo de 768 kg con el piloto y sin combustible? La respuesta está en los alerones delanteros y traseros, diseñados para generar “*downforce*”: aprovechan la fuerza del aire para presionar el coche contra la pista. Gracias a esto, los pilotos pueden tomar curvas a toda velocidad sin perder adherencia.

12 ¿SE IMAGINA LO AGOTADOR que es conducir un auto de carreras en un circuito cerrado? Los que nunca lo han hecho solo pueden especular: al acelerar o frenar, los pilotos sienten fuerzas comparables a las de un jet, el volante es mucho más pesado que en un coche convencional y la concentración requerida es enorme. No es raro que los pilotos de Fórmula 1 lleguen a perder entre tres y cuatro litros de sudor durante una carrera.

13 CUANDO LOS PILOTOS pisan el acelerador en Le Mans, se enfrentan a la carrera más dura del mundo. Desde 1923, compiten durante 24 horas en un circuito de unos 13,62 kilómetros, mayormente compuesto por carreteras secundarias. Los equipos, formados por tres pilotos que se turnan al volante, deben demostrar sobre todo una cosa: la fiabilidad y la resistencia de su vehículo. ♦

SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE

Colonoscopia: ¿sí o no?

*Para muchos, las pruebas
caseras son suficientes.*

—
Kristine Gasbarre

MIS COMPAÑERAS DE CUARTO de la universidad y yo vimos a Katie Couric hacer historia en 2000 al someterse a una colonoscopia en televisión. Ese recuerdo me quedó grabado y, más de dos décadas después, le anuncié a mi médico que había estado planificando mi primera colonoscopia: “No se preocupe —le dije—, voy a tomarme el día libre en el trabajo y pasar la tarde recuperándome!”

Me sorprendió cuando me dijo que probablemente no sería necesario. No es que no fuera el momento de empezar a hacerme pruebas de detección de cáncer de colon: en 2018, la Sociedad Americana contra el Cáncer había

bajado la edad recomendada a 45 años. Pero para muchas personas con bajo riesgo (¡yo incluida, por suerte!), dijo que una prueba de detección en casa era todo lo que necesitaba.

Así que nada de preparativos, nada de visitas al hospital y nada de anestesia, a menos que la prueba de detección en casa mostrara algo. Hoy en día, aunque las colonoscopías siguen siendo el método de referencia, en un número cada vez mayor de organizaciones sanitarias ya no son el diagnóstico de primera línea para detectar la presencia de cáncer de colon.

Esto supone una gran comodidad. Para muchas personas es difícil planificar un día libre en el trabajo para someterse a la prueba y, posiblemente, otro para la preparación del día anterior (tomar laxantes y pasar mucho tiempo en el baño para asegurarse de que el colon está limpio antes de la colonoscopia, que consiste en introducir una pequeña cámara de video con luz a través del colon para buscar pólipos u otros signos de cáncer). Y las colonoscopías están a la altura de las endodoncias en cuanto a cosas que la gente NO quiere hacer.

Buenas noticias: la preparación ha evolucionado, dice Patricia Varacallo, doctora en medicina familiar: “Es más fácil de tolerar y proporciona una mejor limpieza”.

Para mi prueba en casa, mi médico me explicó que recibiría un kit por correo. Yo misma recogería una muestra de heces y la enviaría a la empresa

para su análisis. Si no se encontraba ningún indicio de cáncer, estaría libre de preocupaciones durante otro año.

SI ALGUNA VEZ ha necesitado un empujoncito para programar una prueba de detección rutinaria, recuerde esto: hay muy pocos tipos de cáncer para los que se pueden realizar pruebas de detección. La Clínica Cleveland recuerda que los cánceres de mama, cuello uterino, próstata y región colorrectal son cuatro de los pocos tipos que cuentan con pruebas de detección temprana.

En 2025, los datos del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos indicaron que el cáncer colorrectal se encuentra entre los cinco cánceres más diagnosticados anualmente, lo que contribuye a casi el 10 por ciento de las muertes por cáncer. En la Argentina, el cáncer de colon se cobra 7.000 vidas cada año.

Muchos expertos enfatizan que la detección temprana a menudo conduce a mejores resultados, lo cual es importante porque la enfermedad ha ido en aumento entre algunos grupos. En la actualidad, alrededor del 10 por ciento de los diagnósticos se dan en personas menores de 50 años, principalmente entre los que tienen entre 40 y 49 años, según la Clínica Mayo. Y la edad promedio de un paciente recién diagnosticado con cáncer colorrectal es ahora de 67 años, frente a los 72 de hace menos de 20 años.

Si su médico determina que el cribado en casa es adecuado para usted,

hay tres tipos de kits disponibles: la Prueba Cuantitativa Inmunoquímica fecal (Q-FIT) y la prueba de sangre oculta en heces basada en guayaco (gFOBT), menos común, comprueban la presencia de sangre, lo que puede indicar cáncer. El tercer tipo (marca Cologuard) detecta la presencia de ADN liberado por las células cancerosas en las heces, así como de sangre (y puede requerir una muestra más grande). Se recomienda realizar una prueba de ADN cada tres años si los resultados son normales, mientras que los otros tipos son anuales.

El doctor Nadeem Anwar, director de la división de gastroenterología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia Occidental, afirma que estos kits pueden ser muy eficaces. Las pruebas de ADN tienen una precisión cercana al 95 por ciento, y las pruebas FIT, alrededor del 75 por ciento. Las pruebas basadas en guayaco, que son más antiguas, suelen tener índices de precisión más bajos.

Sin embargo, Anwar destaca que las pruebas caseras tienen una eficacia inferior al 50 por ciento en la detección de pólipos. Esto es una desventaja, ya que estos aparecen antes de que se desarrolle la malignidad. Esta es una de las razones por las que la colonoscopia es la opción más completa: es



más probable que el endoscopio detecte los pólipos antes de que aparezca el cáncer e incluso puede extirparlos. Por lo tanto, las pruebas caseras no se recomiendan para personas con antecedentes

personales o familiares de cáncer colorrectal o de determinados trastornos gastrointestinales, como la enfermedad inflamatoria intestinal.

Si la prueba casera muestra posibles indicios de cáncer, se le derivará a una colonoscopia.

MI KIT DE PRUEBA llegó pocos días después de cumplir 45 años. Las instrucciones eran fáciles de seguir. (Sugerencia para los fabricantes de kits de prueba: ¡incluyan guantes!).

Luego empaqué la muestra y la puse en el paquete de devolución prepago. A los pocos días, mi médico se puso en contacto conmigo con la buena noticia de que no se había detectado ningún indicio de cáncer.

No tener que pasar por la preparación, por muy suave que fuera, y no perder ni un día de trabajo fue un alivio. También lo fue saber que estaba libre de cáncer, al menos hasta mi próximo cumpleaños.

Cada mes de marzo se celebra en el mundo el Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal. 

Noticias del
**MUNDO DE
LA MEDICINA**
Molly Jasinski



DULCES SUEÑOS

Según un nuevo estudio publicado en la revista *Sleep Health*, el secreto para dormir mejor podría estar en lo que uno come o en lo que evita comer. Investigadores de la Universidad de Columbia y la Universidad de Chicago llegaron a la conclusión de que quienes consumían grandes cantidades de frutas, verduras y carbohidratos complejos, como los cereales integrales, durante el día, podían descansar más plácidamente por la noche. Los alimentos que más alteraban el sueño eran la carne, concretamente la carne roja y la carne procesada.

Póngase de pie

He aquí una nueva forma útil de evaluar su salud general: siéntese en el suelo y compruebe lo fácil que le resulta levantarse. Su capacidad para levantarse del suelo sin ayuda podría ser un indicador clave de su salud general e incluso de su riesgo de muerte. En un estudio publicado en la revista *European Journal of Preventive Cardiology*, investigadores de Brasil, Finlandia y la Universidad de Stanford en California observaron a más de 4.200 adultos de entre 46 y 75 años, y luego asignaron puntuaciones en la prueba de sentarse y levantarse a los participantes en función de la ayuda que necesitaban para levantarse de una posición sentada. Durante un período de seguimiento, las personas que habían sido capaces de levantarse más fácilmente, sin necesidad de ayuda y sin mostrar signos de inestabilidad, tenían menos probabilidades de morir prematuramente, con tasas de mortalidad hasta seis veces inferiores a las de las personas que habían tenido dificultades.

Ayuda para el corazón

Un estudio de la Universidad Johns Hopkins descubrió que solo una pequeña parte de las personas que podían tomar medicamentos para reducir el colesterol los tomaban realmente. En una revisión de los datos de las Encuestas Nacionales de

Examen de Salud y Nutrición de EE. UU., el 47 por ciento de los participantes sin antecedentes de eventos cardiovasculares graves cumplían las directrices recomendadas para el uso de medicamentos para reducir el colesterol, pero solo el 23 por ciento los tomaba. El estudio concluyó que se podrían prevenir más de 165.000 ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares no mortales cada año con un tratamiento más constante.

Avances en el Parkinson

Las personas que vivían a menos de 1,6 km de un campo de golf tenían un

126 por ciento más de probabilidades de ser diagnosticadas con Parkinson que aquellas que vivían a 9,6 km o más de distancia. Esa es la conclusión a la que llegaron los expertos en neurología de la Clínica Mayo tras examinar más de 20 años de datos. Una teoría: el uso de pesticidas en las cercanías podría ser un factor. Al mismo tiempo, un estudio publicado en la revista *Journal of Parkinson's Disease* ofrece cierta esperanza. Perros entrenados fueron capaces de olfatear a las personas con la enfermedad, detectando una afección cutánea llamada dermatitis seborreica, un posible síntoma no motor temprano.

¡Deje el teléfono!

Una encuesta reciente de *State Farm* reveló que el 80 por ciento de los conductores admite distraerse al volante, por ejemplo, consultando las redes sociales o leyendo o enviando mensajes de texto. Y el 65 por ciento de los conductores cree que puede apartar la vista de la carretera durante dos segundos o más sin peligro, pero la Administración Americana de Seguridad Vial advierte de que unos pocos segundos de distracción pueden duplicar el riesgo de accidente. Otra advertencia: investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard descubrieron que las personas que llevaban sus teléfonos al baño tenían un 46 por ciento más de probabilidades de padecer hemorroides. 💎





TU PASAPORTE AL MUNDO... ¡ESTÁ EN LA COCINA!

Con la colección de **Sabor de Casa**, podés preparar de forma sencilla desde tu hogar, las recetas típicas de cada país.

Además trae:



Datos culturales



Sitios de interés



Datos curiosos



¡Comprá tus favoritos hoy mismo!

tiendaselecciones.com/mundo



El mundo del té

*De tradición ancestral a tendencia global:
la bebida que conquistó el mundo*

Mercedes Domínguez

SU CONSUMO masivo se debe a su excepcional aroma y peculiar sabor, pero también a sus múltiples efectos saludables. En sus orígenes, era considerada una bebida medicinal con propiedades que explican su perdurabilidad a lo largo del tiempo: hidrata, relaja o revitaliza (según la variedad), es diurética y depurativa, favorece la digestión y, gracias a sus catequinas y polifenoles, ayuda a prevenir la oxidación.

PRINCIPALES VARIEDADES DE TÉ

TIPO	CARACTERÍSTICAS	SABOR	BENEFICIOS	DATOS
Té verde	• Sin fermentación. • Oxidación mínima o nula (0-5%). • Seca rápidamente al aire. • Hecho con hojas y brotes tiernos.	Fresco, herbal y un poco amargo. Notas umami en el <i>sencha</i> y el <i>matcha</i> .	Antioxidante, diurético, cardiosaludable y antiinflamatorio. Acelera el metabolismo, mejora la memoria y la concentración.	Producido en China (origen), Vietnam y Japón, donde es el más consumido. Rico en L-teanina, catequinas y vitaminas C y E. Bajo en teína.
Té blanco	• Sin fermentación. • Poca oxidación (5-10%). • Se usan los brotes más frescos y jóvenes.	Suave, delicado y ligero. Notas dulces y afrutadas.	Antioxidante, diurético y muy hidratante. Favorece el sistema inmune y la higiene dental.	Contiene más antioxidantes y polifenoles a pesar de ser el menos procesado.
Té amarillo (Huáng Chá)	• Fermentación no enzimática. • Proceso complejo de oxidación. • Se utilizan las mejores hojas.	Dulzor suave y duradero. Matices florales.	Antioxidante, relajante, antiinflamatorio y antibacteriano.	Es uno de los más raros y valiosos, con una producción limitada. Posee L-teanina.
Té azul (Oolong)	• Semifermentado. • Oxidación parcial. • Se usan las hojas enteras.	Floral, tostado y complejo. Textura sedosa.	Antioxidante y digestivo. Cardiosaludable y acelera el metabolismo.	Tiene más taninos que el té verde. Posee teaflavinas y tearubiginas.
Té negro	• Fermentación y oxidación completa (90-100%). • Secado mínimo de 12 horas.	Fuerte, malteado y robusto. Notas tostadas.	Antioxidante, antiinflamatorio, estimulante y energizante. Baja el colesterol y ayuda a la quema de grasas.	Contiene más teína y cafeína que el resto de las variedades. Mayor tiempo de infusión.
Té rojo (Pu-erh)	• Postfermentado, oxidado y envejecido. • El proceso dura semanas o años.	Profundo y terroso con aroma húmedo.	Antioxidante y diurético, mejora la digestión y el metabolismo por sus compuestos fermentativos.	Conocido como el té de los emperadores, es probiótico y madura en cuevas naturales.



El té es la segunda bebida más consumida del mundo, tan solo superada por el agua, pero únicamente puede denominarse como tal a la infusión realizada con las hojas de la planta del té, la *Camellia sinensis*. Erróneamente, se consideran “tés” a bebidas que en realidad son infusiones, es decir, que se obtienen mediante la infusión de hierbas o plantas que no contienen teína, un componente esencial del té en cualquiera de sus más de 3.000 variantes. El llamado “té sin teína”, o rooibos, es en realidad una infusión, a diferencia del matcha, que es una variedad de té verde en polvo. Entre sus componentes destacan además alcaloides (como la cafeína), polifenoles, aminoácidos, minerales y vitaminas.

La planta del té procede del sur de China y del sudeste asiático, aunque actualmente se cultiva en muchos otros lugares como India, Sri Lanka,

Japón o Kenia. Precisamente su procedencia marca una distinción importante para los consumidores, al igual que el tipo de cultivo realizado. Sin embargo, la clasificación más genérica por colores se basa en el grado de oxidación de las hojas, lo que incide en su sabor, sus compuestos (polifenoles, alcaloides y aminoácidos) y sus propiedades.

Desde que el emperador Shen Nong descubrió el té por casualidad, según la leyenda, hace más de 4.700 años, cuando una hoja de la planta cayó en agua hirviendo, esta bebida ha experimentado una gran expansión territorial y cultural. Su vinculación con las principales civilizaciones le ha permitido crear fuertes lazos identitarios entre diferentes pueblos, como India, Japón o el Reino Unido, donde el *afternoon tea* es una de las tradiciones emblemáticas más reconocibles. 

Las fiestas que rigen la vida

En Italia, las fiestas van más allá que las navidades o las pascuas. Cada pueblo tiene la suya, con identidad propia.

EN ITALIA, LAS fiestas no son solo días libres en el calendario: forman parte de la organización social y cultural del país. A lo largo del año, ciertas celebraciones marcan el ritmo de la vida cotidiana y funcionan como puntos de encuentro que atraviesan generaciones. Más allá de su origen religioso o histórico, muchas de ellas siguen vigentes porque cumplen una función práctica: reunir, pausar y reforzar vínculos.

Algunas fechas, como la Navidad, conservan un fuerte carácter familiar, pero otras celebraciones, como Ferragosto, tienen un perfil distinto: marcan el corazón del verano italiano y están asociadas al descanso, los viajes y el cierre simbólico de la temporada laboral más intensa.

También existen fiestas donde lo social y lo cultural se combinan, como el Carnaval, especialmente en ciudades como Venecia. En estos casos, la celebración trasciende lo privado y se convierte en un fenómeno colectivo que

refuerza la identidad local y atrae a visitantes de todo el mundo.

A nivel local, las fiestas patronales y celebraciones regionales también cumplen un rol central. En pueblos y ciudades pequeñas, estas fechas siguen siendo una excusa para activar la vida comunitaria: ferias, procesiones, comidas al aire libre y reuniones en plazas vuelven a poner en contacto a vecinos que durante el resto del año apenas se cruzan.

Especialistas en ciencias sociales señalan que este tipo de celebraciones ayudan a estructurar el tiempo y a generar sensación de pertenencia. Las fiestas funcionan como hitos que permiten separar etapas, cerrar ciclos y retomar la rutina con otra perspectiva.

En Italia, aunque las formas de celebrar se hayan adaptado a los tiempos actuales, el sentido permanece. Las fiestas siguen siendo momentos clave para encontrarse, descansar y recordar que, más allá del trabajo y las obligaciones, hay espacios compartidos que sostienen la vida social.



Fritto di pesce (Italia)

PORCIONES: 4

TIEMPO: 35 minutos

INGREDIENTES: $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo

- $\frac{3}{4}$ taza de sémola
- 250 g de langostinos, pelados y limpios
- 250 g de aros de calamar limpios
- 250 g de tentáculos de calamar limpios
- C/n Aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Mezclar la harina y la sémola en un plato playo; salpimentar.
2. Secar los frutos de mar con papel absorbente de cocina y enharinarlos ligeramente en la mezcla anterior.
3. Verter abundante aceite en un recipiente acorde, calentar hasta unos 180°C, evitar que el aceite humee. En tandas, freír los ingredientes enharinados hasta que tomen ligero color, unos cuatro minutos. Retirar con espumadera y escurrir sobre papel

absorbente. Salar a gusto y servir con gajos de limón. 



¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?

En tiendaselecciones.com/mundo descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.

QUIZ



*Este mes se celebran los Juegos Olímpicos de Invierno.
Diez preguntas sobre...*

Jens Bey

Competiciones emocionantes sobre hielo y nieve

1. Los XXV Juegos Olímpicos de Invierno se inaugurarán el 6 de febrero en el estadio de fútbol San Siro de Milán, Italia. La ceremonia de clausura tendrá lugar en otro estadio. ¿Qué lo hace especial?

- a) Se ha construido recientemente a los pies del Mont Blanc.
- b) 25 ciudades y municipios comparten el honor.
- c) Tiene casi 2.000 años de antigüedad.

2. Un juego fascinante y rápido sobre hielo: el hockey sobre hielo se practica en los Juegos Olímpicos desde los primeros Juegos de Invierno en 1924. Hasta 1952, Canadá dominó la competición, después de lo cual otro país fue prácticamente imbatible durante décadas. Con la excepción de 1960 y 1980, ¿quién ganó constantemente la medalla de oro hasta 1988?

- a) Finlandia
- b) URSS
- c) Chequia

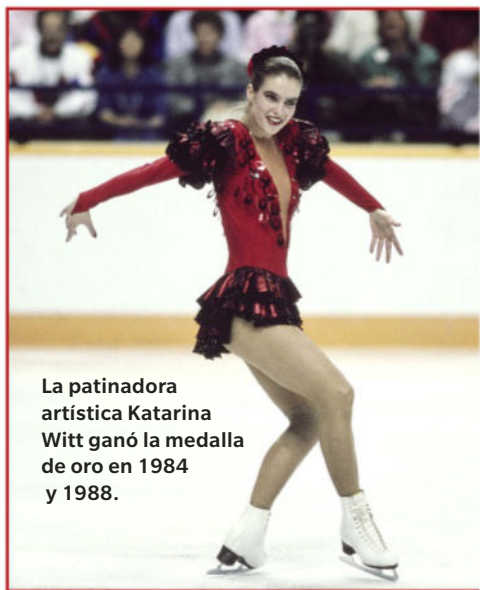
3. En un referéndum, la población del estado estadounidense de Colorado votó en contra de los Juegos de Invierno de 1976 en Denver, que estaba prevista como sede. Los juegos se reasignaron a Innsbruck. Las Fuerzas Armadas austríacas se desplegaron allí. ¿Con qué propósito?

- a) Para proteger a los atletas tras el atentado terrorista de 1972 en los juegos de Múnich.
- b) Para completar la construcción

del salto de esquí
c) Para transportar nieve.

4. “Estar ahí lo es todo”: este lema olímpico no oficial le dio alas a Michael Edwards. El primer saltador de esquí británico siempre quedó último en Calgary, Canadá, en 1988, pero también se convirtió en una figura de culto como “Eddie el Águila”. Sin embargo, no fue el único outsider en esos Juegos. ¿Quién más compitió en Calgary?

- a) Un equipo de *bobsleigh* de Jamaica.
- b) Un biatleta de Etiopía.
- c) Un patinador de velocidad de Tonga.



La patinadora artística Katarina Witt ganó la medalla de oro en 1984 y 1988.

5. Clasificarse para los Juegos Olímpicos ya es bastante difícil, pero ganar una medalla es aún más difícil. Edward Eagan, de los Estados Unidos, es el único atleta que ha ganado el oro tanto en los Juegos de Invierno como en los de Verano en diferentes disciplinas. ¿En cuáles?

- a) Esgrima con florete y curling.
- b) Boxeo y *bobsleigh*.
- c) Gimnasia artística y eslalon.

6. Los Juegos de Invierno de 2026 contarán con competiciones en un deporte que aún no era olímpico en los Juegos de 2022 en Pekín: el esquí de montaña. ¿Cuál es una pieza esencial del equipo de los atletas, además de los esquís?

- a) Piel de escalada y casco.
- b) Pala y sonda de avalancha.
- c) Silbato de señalización y saco de vivac.

7. El biatlón no solo atrae a multitudes en los Juegos Olímpicos. Este deporte, que se desarrolló a partir de las carreras de patrullas militares, combina el esquí de fondo dinámico y el tiro de precisión. ¿Cómo consiguen los atletas dar en un blanco diminuto a 50 metros de distancia mientras respiran con dificultad?

- a) Controlando su respiración.
- b) Reduciendo al máximo su frecuencia cardíaca.
- c) Utilizando rifles especiales que compensan la respiración.

8. El italiano Eugenio Monti, también conocido como *Rosso Volante* (el pelirrojo volador), ganó seis medallas olímpicas en *bobsleigh* entre 1956 y 1968. En 1964, Monti también recibió un premio especial porque...

- a) prestó primeros auxilios a un rival que se había caído.
- b) ayudó a su mayor competidor con una pieza de repuesto.
- c) se negó a participar en la final debido a una festividad religiosa.

9. El sueco Ingemar Stenmark está considerado el esquiador más exitoso del mundo. A principios de la década de 1980, lo seguía de cerca el estadounidense Phil Mahre. En 1984, Mahre ganó el oro en eslalon en los Juegos de Sarajevo. Ese día también tuvo motivos para celebrar porque...

- a) su hermano gemelo ganó la plata.
- b) ganó la lotería.
- c) se convirtió en padre.

10. La patinadora artística alemana Katarina Witt ganó dos veces el oro olímpico: en 1984 en Sarajevo y en 1988 en Calgary. También disfrutó del éxito en los Campeonatos de Europa y del Mundo después de eso. ¿Qué la llevó a los titulares en 1998? Ella...

- a) posó desnuda para *Playboy*.
- b) se casó con un príncipe saudí.
- c) se naturalizó ciudadana de Corea del Norte para volver a competir.

RESPUESTAS:

1c) La ceremonia de clausura tendrá lugar en la Arena de Verona. Fue construida en el año 30 d. C. y es también la sede del famoso festival de ópera.

2b) La URSS fue imbatible durante mucho tiempo. La razón era que sus jugadores eran los llamados “amateurs estatales”, pero en realidad eran jugadores profesionales. Según los estatutos, solo los amateurs podían participar en los Juegos Olímpicos hasta 1990.

3c) El ejército austríaco se mantuvo a la espera para transportar nieve. Poco antes del inicio de los Juegos, finalmente nevó.

4a) En Jamaica no hay nieve, pero sí hay carreras de cajas de jebón y velocistas de talla mundial. Un equipo jamaicano de *bobsleigh* compitió por primera vez en Calgary. La película *Cool Runnings* cuenta su historia.

5b) Edward Eagan ganó el oro en boxeo en los Juegos Olímpicos de Verano de 1920 y en *bobsleigh* en los JJOO de Invierno de 1932.

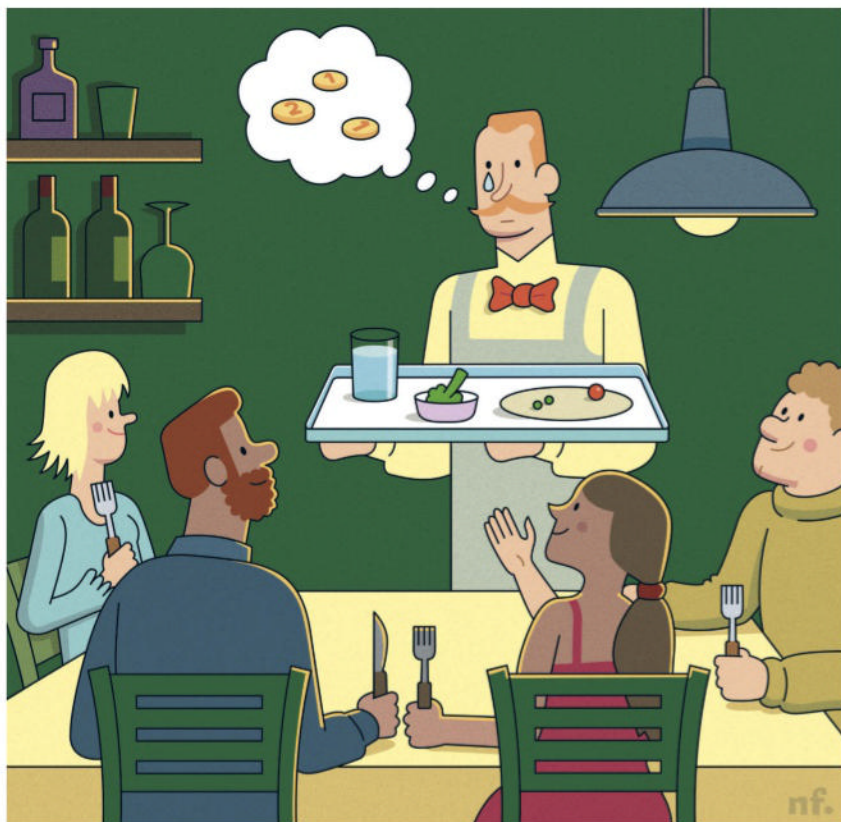
6a) El esquí de montaña es un deporte de competición que consiste en una variante del esquí de travesía fuera de las pistas marcadas. Es obligatorio llevar casco y es imprescindible llevar pieles de foca.

7a) En el campo de tiro, los biatletas se concentran en controlar su respiración. Exhalan profundamente, luego contienen la respiración y aprietan el gatillo lo más tarde posible después de un latido. Ralentizar el latido del corazón tanto como sea posible reduciría en realidad la precisión, ya que los latidos después de un esfuerzo intenso son más fuertes y provocan un mayor movimiento corporal.

8b) Eugenio Monti ayudó al equipo británico de *bobsleigh* de dos hombres con un tornillo que quitó de su propio *bobsleigh*. El equipo británico ganó el oro, mientras que él y su compañero quedaron terceros. Por este gesto, Monti fue el primer atleta olímpico en recibir el Premio Pierre de Coubertin al Espíritu Deportivo.

9a+c) Phil Mahre ganó el eslalon en Sarajevo por unas centésimas de segundo por delante de su hermano gemelo Steve, que se llevó la plata. Phil se enteró poco antes de la carrera, durante una entrevista televisiva, de que su esposa Holly había dado a luz a un hijo. Stenmark no compitió en Sarajevo porque se había convertido en atleta profesional.

10a) En 1998, Katarina Witt posó desnuda para *Playboy*. El número con ella en la portada fue una de las pocas ediciones de la revista que se agotó en todo el mundo. ♦



¿CUÁNDO ALGUIEN ES UN MAL CLIENTE?

En vez de ser tacaño, impaciente y comportarse como un cavernícola, ¿por qué no ser amable? Empiece por un “hola”.

Richard Glover

EL DUEÑO DE UN RESTAURANTE londinense se queja de que la gente ya no pide suficiente comida ni vino como para que el negocio sea rentable. Lamentando la desaparición de aquellos distendidos almuerzos amenizados con dosis de alcohol, Hugh Corcoran, propietario de *The Yellow Bittern*, escribió: “Ahora, por lo visto, es completamente normal reservar una mesa para cuatro personas, pongamos, y luego pedir un entrante y dos platos principales para compartir, y un vaso de agua de la canilla”.

No es suficiente, insiste. Esto es un restaurante, no un banco público.

Quizá Corcoran haya exagerado un poco, pero me da la impresión de que cada profesión tiene su propia lista de clientes ideales y clientes insupportables. Y la felicidad consiste en que la balanza se incline más hacia los primeros.

En los restaurantes, el mal cliente es el que apenas pide nada y luego se queda allí sentado durante horas. O el que hace una reserva y luego no se presenta. O quien chasquea los dedos, como un verdadero cavernícola, para reclamar la atención del camarero.

En las tiendas pequeñas, es la persona que está hablando por teléfono mientras le están despachando. El dependiente no merece ni un “hola”, ni un “gracias”, ni siquiera un mínimo contacto visual. Solo se limita a meter la compra en una bolsa, a cobrar y a ver cómo se marcha el cliente como

diciendo: “Soy mucho más importante que tú, mi tiempo es mucho más valioso que el tuyo y no te mereces ni un segundo de mi atención”.

En el caso de los médicos (les he preguntado), el mal paciente es el que llega una hora antes de su cita y cree que deberían atenderle antes que a todos los demás. Y encima se enfada cuando le dicen que, aún así, debe esperar.

Ah, y luego estamos los que, cuando el médico nos pregunta cuánto bebemos, damos una cifra tan ridícula-

**NO SE QUEDE DETRÁS
DE UN PLOMERO
OBSERVANDO CÓMO
ARREGLA UN INODORO
SI NO TIENE LA MENOR
IDEA DE CÓMO HACERLO.**

mente baja que necesita multiplicarla por cinco para que cuadre con el colorcito alegre de nuestras mejillas.

Para los expertos en pequeñas reparaciones, el problema reside en los clientes que se quedan observándoles cómo trabajan: el plomero agachado ante el inodoro, el cliente detrás, con los brazos cruzados, evaluando el trabajo como si tuviera la más remota idea de lo que está haciendo.

O, peor aún, cuando se ponen a dar sugerencias: “¿Ha probado a...?”

Por lo visto, esto le sucede tan a menudo a los mecánicos que algunos han colgado carteles en su taller: “Servicio: 120 \$. Si das consejos: 150 \$. Si ayudas: 225 \$.”

En el pub abarrotado, el problema es el cliente que no sabe lo que quiere hasta que llega a la barra después de hacer cola. “Creo que Joanne quiere un cóctel. Joanne, ¿quieres un cóctel, no? ¿Cuál te apetece? Tienes la lista en la pizarra. Yo me voy a pedir una cerveza. Dígame, amigo, ¿qué refrescantes cervezas de barril tiene usted en esta espléndida tarde?”

El agotado camarero señala los cinco tiradores, claramente etiquetados con la cerveza correspondiente, que se alzan justo entre los dos. Mientras tanto, la Tierra gira y los polos se derriten, mientras la multitud suspira y se queja y, lo peor de todo, culpan al camarero: “Qué lento es el servicio aquí”.

En la consulta del fisioterapeuta, el mal cliente es quien no hace los ejercicios entre sesiones y aun así espera mejorar. Francamente, me doy por aludido.

En la guardería, es el padre o la madre que lleva a un niño tan enfermo que contagiará a todo el vecindario.

En la peluquería, es la persona que cambia de opinión a mitad del corte. “Cuando dije corto, no me refería a tan corto. ¿No puedes arreglarlo?”

Claro que siempre puedes replantear la pregunta y pedir a diferentes profesionales que describan las

cualidades que definen al cliente excepcional. A menudo, son las mismas sea cual sea la profesión. El buen cliente paga a tiempo. Dice “hola” al entrar y “gracias” al salir. No dice “ya que estás aquí...” esperando a que le revises gratis el grifo que gotea de la pileta.

A veces, hay matices según la profesión. El buen padre, según un profesor, no siempre da por sentado que su hijo es un angelito perfecto. A veces incluso te agradece que le hayas informado de los “problemillas” de su criatura.

O bien, el experto en pequeñas reparaciones, cuando se le pregunta cómo es un buen cliente: “Te ofrece té y galletas en un mantel blanco de verdad”. O para el abogado: “El buen cliente sabe que no siempre se va a poder librar, por mucho dinero que esté dispuesto a pagar”.

De vuelta al mundo de los restaurantes londinenses, Hugh Corcoran está recibiendo críticas de sus colegas por su mala actitud. Sí, los almuerzos largos hace tiempo que desaparecieron, pero quizá eso sea algo positivo. Hay muchas razones para pedir con moderación, desde la necesidad de ajustarse al presupuesto hasta la salud personal. Y, al fin y al cabo, el trabajo de cualquier profesión es adaptarse a los tiempos y ofrecer a la gente lo que quiere.

Lo que nos lleva a la siguiente conclusión: a veces puede haber buenas y malas personas a ambos lados del mostrador. Quizá todos deberíamos intentar ser agradables. ♦

CITAS CITABLES

He fracasado durante mucho más tiempo del que he tenido éxito.

—Glen Powell,
ACTOR,
EN VANITY FAIR



Nunca estés tan seguro de lo que quieres que no aceptes algo mejor.

—Chris Voss, EX NEGOCIADOR DE REHENES DEL FBI,
EN EL PODCAST DIARIO



A veces la gente me pide consejos sobre el matrimonio porque llevo 25 años felizmente casado. ¿Mi respuesta? Sé cómo estar casado con mi mujer... no con la tuya.

—Ice-T, ARTISTA, EN X

Nunca me ha importado mucho lo que piensen los demás, pero sí me importa mucho lo que piensa mi familia.

—Ali Wong, COMEDIANTE,
EN INSTYLE



El objetivo de toda entrevista, el sueño absoluto, es la nieve fresca. Estás caminando por un lugar donde nadie ha estado antes.

—Emma Barnett,
PERIODISTA,
EN THE GUARDIAN



The background is a light yellow gradient. It is decorated with several pink and red hearts of various sizes, some with a 3D effect. At the bottom, there are large, stylized, layered clouds in shades of light purple and lavender.

CUANDO SE TRATA DEL *Amor*...

*...la gente es capaz de hacer cualquier cosa.
Aquí hay nueve historias de esposos,
padres, hijos y amigos amorosos.*

POR LOS EDITORES DE *Reader's Digest*



UN ESPOSO

SORPRENDE A SU ESPOSA

Cathy Free

DEL WASHINGTON POST

Andrew Duhe quería hacer algo especial para celebrar el cumpleaños número 40 de su esposa, Jennifer Duhe, y las joyas o las flores no le parecían suficientes.

La pareja, que trabaja para la Marina y tiene tres hijos, es voluntaria los fines de semana en *Chesapeake Animal Services*, en Chesapeake, Virginia. Fue durante una de esas visitas cuando a Andrew se le ocurrió la idea perfecta: el refugio de animales tenía 40 jaulas para perros que siempre estaban llenas. ¿Y si pagaba los 110 dólares de la tasa de adopción de los 40 perros?

Aunque le costaría 4.400 dólares cubrir los gastos de esterilización, microchip y vacunación de todos los perros, Andrew sabía que ese regalo significaría más para su esposa que cualquier cosa que pudiera comprar.

Recientemente habían perdido a una de sus tres perras, Sierra, y pensó que patrocinar las adopciones para ayudar

a tantos perros del refugio a encontrar un hogar definitivo ayudaría a animar a Jennifer. “Más que nada, ella quiere que los perros encuentren un buen hogar”, dice Andrew. “El refugio tiene un programa llamado *Guardian Angel* en el que cualquiera puede patrocinar los gastos de adopción de un perro. Ya habíamos patrocinado uno o dos antes, así que ¿por qué no 40?”

El cumpleaños de Jennifer era el 13 de noviembre, pero Andrew dijo que le preocupaba que se corriera la voz sobre su sorpresa, ya que había ido al refugio unos días antes para pagar los gastos. Así que el 12 de noviembre de 2024, reunió a los niños y les pidió que le ayudaran a entregarle un regalo de cumpleaños anticipado a su mamá antes de que se levantara de la cama.

“Tuve que sonreír, porque Andrew siempre se emociona mucho cuando va a dar regalos y le cuesta esperar hasta la fecha señalada”, dice Jennifer.



Los Duhes
haciendo
voluntariado
en el refugio.

Primero, le regalaron una taza térmica personalizada con un mensaje de amor en memoria de Sierra. Luego le dieron una tarjeta de cumpleaños con una sincera carta en su interior.

“Estaba leyendo esta nota con muchas palabras de amor y, al final, él había escrito que había pagado los gastos de adopción de los perros”, cuenta Jennifer. “No podía dejar de llorar”.

Eso es porque ella sabe lo mucho que han sufrido estos perros. “Si el refugio está saturado o hay animales con necesidades médicas especiales, los acogemos”, dice, y señala que su familia ha adoptado temporalmente a más de una docena de perros y gatos durante el último año. “En este momento, estamos cuidando a una perrita que estaba muy desnutrida. Tiene una obsesión con los peluches, así que mi hija la llamó *Squishy*”.

Kasey Gallardo, coordinadora de *Chesapeake Animal Services*, dice que se quedó atónita cuando Andrew le dijo que quería pagar las tasas de todos los perros en adopción. “Nunca antes nadie había pagado por tantos”, afirma.

El regalo de Andrew hizo posible sacar a más perros de la parte trasera del refugio. “Por cada perro adoptado, en realidad estás salvando a dos”, dice Gallardo, explicando que el refugio tiene perreras adicionales para cuando llegan demasiados perros y no hay suficientes hogares de acogida.

“Me conmovió muchísimo que Andrew hiciera algo a tan gran escala, sabiendo lo que más me importa — dice Jennifer—. Sinceramente, es el regalo más sentimental y perfecto que he recibido nunca”. 💎

THE WASHINGTON POST (NOV. 29, 2024),
COPYRIGHT © 2024 BY THE WASHINGTON POST.



Stephanie Zimmerer (izquierda) lo dejó todo para estar con su amiga en momentos de necesidad.



UNA AMIGA

RESPONDE A LA LLAMADA

Kristen Kruse sabía mejor que nadie que su amiga de más de 20 años, Stephanie Zimmerer, no era de las que dejaban todo y viajaban 2.400 km por capricho. Pero entonces llamó a Zimmerer con una noticia sorprendente. Su madre, Sandra Thompson, a quien le habían diagnosticado

un cáncer en etapa IV dos años antes, solo le quedaban unos días de vida. Su último deseo: ver a Kruse casarse con su pareja de toda la vida, Tyler Butler.

Tienen dos hijos juntos, pero ninguno de los dos tenía apuro por casarse. Sin embargo, cumplir el deseo de su madre era ahora lo más importante, por lo que Kruse intentó frenéticamente organizar una boda en solo tres días. Aunque deseaba desesperadamente tener a su amiga cerca, al ver lo rápido que iban las cosas, Kruse le dijo a Zimmerer que se olvidara de venir a la boda, pero le pidió que, por favor, viera la ceremonia por *FaceTime* desde su casa en Nebraska. Si no podía estar allí físicamente, al menos podría estarlo en espíritu.

Zimmerer dijo que no vería la ceremonia sino que volaría hasta allí para asistir a la boda. “Solo quería aportar un poco de alegría en un momento tan triste”, declaró Zimmerer a *People*.

Un par de días después, Zimmerer voló a Florida. Tras un largo y emotivo abrazo lleno de lágrimas, Kruse puso a su amiga a trabajar. Al fin y al cabo, tenían que organizar una boda. Zimmerer hizo numerosos recados y se aseguró de que Kruse tuviera todo lo que necesitaba, desde las cosas importantes hasta lo más pequeño, como pasta de dientes. El gran día, hizo de acomodadora, acompañando a los invitados a sus asientos, y luego de niña de las flores.

La ceremonia íntima y la cena, con un puñado de invitados, tuvieron lugar en el jardín trasero de la casa de la madre y del padrastro de Kruse. Durante la cere-

monia, su madre se sentó en la habitación de invitados, junto a una gran ventana, desde donde “pudo oír algo, ver casi todo y sentir todo el amor que había en su jardín”, cuenta Kruse, que ese día se convirtió en Kristen Butler.

Unos días más tarde, Sandra Thompson falleció. Kristen Butler ha calificado el día de su boda como “el mejor y el peor día de mi vida,” debido a todas las emociones encontradas, felices y tristes. Pero lo superó, en gran parte gracias a su amiga de toda la vida.

“Necesitaba su mente clara para pensar por mí misma”, dice.

“Precisaba sus palabras de ánimo, sus abrazos. Necesitaba que me contara historias para recordarme los buenos momentos. Necesitaba que se despidiera de mi madre. Simplemente necesitaba que su alma estuviera allí con la mía. Ella nunca sabrá lo mucho que significó para mí y mi familia que estuviera allí”.



La orgullosa madre ve a su hija caminar hacia el altar.

UN ESPOSO Y UN PROMETIDO

APUESTAN TODO POR LOS ANILLOS

El problema de los pochoclos con manteca, y no hay muchos, es que dejan una película viscosa, aunque deliciosa, en las manos. Solo hay que preguntarle a Steve y Jeannine Van Ysseldyk. La pareja, de Mission, Columbia Británica, estaba comiendo una bolsa en su jardín cuando se les cayó un poco. Jeannine recogió los pochoclos caídos y los tiró al montón de compost. Luego, ella y Steve se terminaron el resto.

Al día siguiente, ella descubrió que sus anillos de compromiso y de boda habían desaparecido de su dedo. Después de buscar por todas partes, la pareja se dio cuenta de que los anillos debían de haberse deslizado de su dedo y caer en el compost cuando Jeannine tiró los pochoclos. No había problema, solo tenían que rebuscar en él. Pero ya habían recogido el compost.

Steve es un hombre muy decidido. Al día siguiente, manejó hasta el basurero



La pareja amante de los pochoclos.

y preguntó si podía rebuscar entre las 18 toneladas de compost para buscar los anillos de su esposa, como si se tratara de una petición habitual.

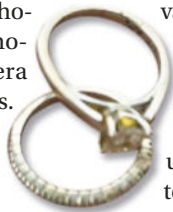
“Mi cerebro intentaba encontrar una forma de decirle que comprara unos anillos nuevos para su esposa”, explicó Denny Webster, contratista del vertedero, a *CTV News* en Canadá. Pero Webster no solo le dio el visto bueno, sino que también utilizó una excavadora para crear montones más pequeños, lo que facilitó a Steve rebuscar entre la podredumbre y el limo.

Poco a poco, Steve empezó a reconocer su basura. “¡Mi bolsa de pochoclos! ¡Mis salchichas!”, gritó emocionado, como si se hubiera encontrado con viejos amigos. Milagrosamente, encontró el anillo de compromiso y, una hora más tarde, el anillo de boda, ambos cubiertos de man-

teca resbaladiza. Steve llamó inmediatamente a Jeannine, que lloró de alegría. No solo porque había encontrado los anillos. Sino, dice Jeannine, sonriendo, “porque sé lo mucho que me quiere, que está dispuesto a rebuscar en un montón de compost maloliente”.

Steve Van Ysseldyk no era el único que buscaba un diamante. Cuando Micherre Fox y su novio, Trevor Ballou, decidieron casarse, Fox, que acababa de terminar un máster en administración en la Universidad de Fordham en Nueva York, empacó su carpa, su catre y sus herramientas y se trasladó al Parque Estatal *Crater of Diamonds* en Arkansas. Desde 1972, se han descubierto unos 35.000 diamantes en el parque, y Fox estaba decidida a encontrar el diamante número 35.001 para su anillo de bodas.

Fue un trabajo duro. Después de tres semanas de excavar y hurgar, Fox estaba lista para tirar la toalla. Entonces, un objeto brillante en la tierra, del tamaño de un diente humano, le llamó la atención. Dudó de que fuera auténtico, pero lo recogió, lo limpió y lo llevó a la oficina del parque para que lo tasaran. ¡Bingo! Le dijeron que era un diamante blanco de 2,3 quilates. Un gemólogo estimó su valor en 50.000 dólares. Fox declaró a *CBS News* que no le costó nada tomarse la molestia de encontrar esta gema. Le permitió demostrarle algo a su prometido. “Fue una oportunidad para comprometerme con la persona con la que quiero estar en una relación.” 💎





UNA SKATER

HONRA A SU PADRASTRO

El viejo dicho sobre los padrastros malvados ciertamente no se aplicaba a Roger McElroy. Se propuso ser una presencia positiva en la vida de su hijastra, Brooke Johnson.

En los momentos en que la vida le jugaba malas pasadas a Johnson, McElroy estaba ahí para animarla. Durante una época difícil, le dejó un mensaje de voz que decía: “Todo va a salir bien. Lo superaremos”.

En 2024, McElroy sufrió una caída que lo dejó tetrapléjico. Tres semanas después, murió a causa de esas lesiones. Pero antes de eso, Johnson compartió con McElroy su sueño de convertirse en la primera mujer en cruzar el país en patineta. Él quería formar parte de ello, y planearon que ella lo empujara en su silla de ruedas hasta la línea de meta.

Ella no estaba segura de poder lograrlo, pero McElroy le tenía fe. “Yo le decía: ‘Roger, es un país muy grande’”. Y él me respondía: “Bueno, tú puedes hacerlo”, contó Johnson en *Good Morning America*.

Tras la muerte de McElroy, Johnson, que entonces tenía 29 años, decidió



Brooke Johnson,
en algún lugar de
Estados Unidos.

honrarlo convirtiéndose en la primera mujer en cruzar el país en patineta. Durante el trayecto, recaudaría fondos para *Wings for Life*, una organización que apoya la investigación sobre lesiones de la médula espinal. Acompañada por una autocaravana y un equipo de filmación, y con un medallón alrededor del cuello que contenía las cenizas de McElroy, comenzó su viaje el pasado mes de abril en la playa de Santa Mónica, en California.

Destino: Virginia Beach, a 5.237 kilómetros de distancia.

Con una media de 48 a 80 kilómetros al día, el viaje de Johnson la llevó a subir y bajar montañas, atravesar campos de trigo y ciudades, bajo la lluvia y un calor abrasador. Durante todo el trayecto, Roger McElroy la acompañó: Todo va a salir bien. Lo conseguiremos.

El 15 de agosto, tras 119 días, Johnson llegó al océano Atlántico. Estaba sorprendida por haber completado lo que había empezado, además de recaudar 50.000 dólares. Declaró a *ABC News*: “Roger me dio un propósito, y por eso le doy las gracias todos los días”.



En una brumosa mañana de febrero de 2025, el policía jubilado y agricultor Ramesan Nair E.K. y su esposa, P.K. Padmam, cruzaban su parcela de tierra en el pequeño pueblo de Piravom, en el sur de la India, donde se habían reunido con sus familiares para cosechar pimienta negra. Pronto, Ramesan, un hombre de 64 años en buena forma física, se subió a un árbol lila medicinal, situado cerca del pozo familiar. Recogía pimientos de las enredaderas que se enroscaban alrededor del tronco, mientras Padmam trabajaba cerca.

Entonces, un fuerte crujido rompió el silencio de la mañana. La rama bajo Ramesan se rompió y él perdió el equilibrio. Cayó al pozo de 12 metros de profundidad, golpeándose la cabeza y la espalda contra la pared durante la caída.

Padmam oyó el estruendo y luego el aterrador chapoteo. Corrió hacia el pozo y miró hacia abajo, a la oscuridad. Gritó el nombre de su esposo. Su débil voz le respondió: estaba bien.

Buscando a tientas, encontró una cuerda de plástico y la bajó al pozo para

que él pudiera subir. Esperó unos segundos a que respondiera. Entonces él gritó: “No puedo. Estoy demasiado débil y me duele la pierna”.

Padmam entró en modo rescate. Agarró la gruesa cuerda que estaba unida al sistema de poleas del pozo. Mientras ataba un extremo de la cuerda a un árbol cercano, ordenó a un familiar que llamara a los bomberos. Después de atar el otro extremo de la cuerda a su cintura, Padmam se subió al borde del pozo y descendió en rapel.

La pared cubierta de musgo era resbaladiza y sus pies no dejaban de resbalar. Mientras tanto, la cuerda le cortaba las manos, dejándole las palmas ensangrentadas. A mitad de camino, Padmam perdió el agarre. Cayó y aterrizó en una repisa que sobresalía del interior del pozo. El impacto lo dejó sin aliento.

Mientras recuperaba el aliento, miró hacia abajo, a la oscuridad, con la esperanza de ver a Ramesan. Pero no podía ver ni oír nada.

“Solo veía agua”, dice.

Sin tiempo para pensar, saltó.

El agua, que le llegaba hasta la cin-

tura, estaba fría y repleta de criaturas invisibles que podía sentir a su alrededor: peces, ranas, insectos y pequeñas serpientes. Padmam tanteó a ciegas hasta que su mano rozó el hombro de su esposo. Estaba inconsciente y se estaba deslizando hacia abajo, con la cara rozando el agua.

Ni Padmam ni Ramesan son corpulentos. Pero el tamaño y la complexión medios de cada uno ocultan la fuerza de un agricultor, que proviene del trabajo en el campo. Reuniendo sus fuerzas, Padmam levantó a su esposo y lo apoyó contra la pared del pozo, asegurándose de que su cabeza permaneciera por encima del agua.

Se inclinó hacia él, esperando sentir su pulso o su respiración, algo que indicara que estaba vivo. Entonces lo sintió. Una respiración. Era débil, pero bastaba.

“Estoy contigo —le dijo—. No te dejaré ir”.

Ramesan abrió lentamente los ojos. Juntos, esperaron.

A doce metros de altura, la escena era un hervidero. Había llegado el cuerpo de bomberos y los primeros auxilios estaban bajando una cesta de rescate al pozo. Padmam ayudó a su esposo a subir a la cesta. Una vez que Ramesan estuvo a salvo, le tocó el turno a Padmam. Milagrosamente, la pareja no sufrió lesiones graves. Y el día que había comenzado como cualquier otra mañana brumosa de febrero terminó como un recuerdo imborrable: un amor tan intenso descenderá a la oscuridad, solo para resurgir de nuevo. ♦

FOTO: MINORU STUDIOS



Sho Dewan, con sus padres y su esposa.



Cuando Sho Dewan y su esposa, Janet Fong, se sentaron con sus padres en la mesa del comedor de su acogedora casa de una sola planta en los suburbios de Los Ángeles el pasado mes de mayo, los Dewan mayores esperaban noticias sobre la

próxima generación de su familia. Sho y su esposa se habían casado el noviembre anterior y sus padres estaban ansiosos por tener nietos. Sho le entregó a su madre un sobre. Dentro había una tarjeta del Día de la Madre que decía: “¡La mejor mamá del mundo!” con “y bap” (“papá” en bengalí) escrito en ella.

La mamá de Sho miró a su nuera y rápidamente se emocionó. *¡Están embarazados!* pensó.

Bueno, no. Pero dentro de la tarjeta había otra sorpresa.

Primero, un poco de historia de los Dewan. Hace casi 30 años, la familia vivía una vida cómoda en Bangladesh. El papá de Sho era ingeniero mecánico y su mamá, maestra. Pero sus papás sospechaban que las perspectivas para su hijo y su hija pequeños serían mejores en los Estados Unidos. Cuando Sho tenía 5 años, la familia hizo las valijas y se mudó al sur de California.

Al principio fue difícil. Las cualificaciones profesionales de la pareja no se reconocían aquí, y tuvieron que aceptar cualquier trabajo que encontrarán.

El papá de Sho freía pollo en un KFC y limpiaba pisos en un 7-Eleven. Su mamá trabajaba en un casino. “Hacían cualquier cosa con tal de poner comida en la mesa”, contó Sho a la revista *People*. Sus padres

nunca se quejaron de su suerte, ni presionaron a Sho; de hecho lo animaron a perseguir sus sueños.

Volvieron a estudiar a los 40 años y, con el tiempo, el padre de Sho consiguió trabajos mejor remunerados. Finalmente, la pareja pudo permitirse comprar una casa. Mientras tanto, el simpático Sho siguió el consejo de sus padres y puso en marcha la empresa de sus sueños, un negocio de orientación profesional llamado *Workhap*. La fe de sus padres en los Estados Unidos había dado sus frutos. Su hijo era un éxito.

Pero algo le preocupaba a Sho. Sus desinteresados padres, ahora jubilados, seguían pagando la hipoteca cada mes. Para Sho, era hora de devolverles el favor. Después de todo lo que habían soportado, su madre y su padre se merecían una vida tranquila.

De vuelta a la mesa del comedor: dentro del sobre, la madre de Sho encontró un sencillo boceto de su casa con la inscripción “¡Nuestro hogar!” en la parte superior. Estaba dibujado en el reverso de un cheque.

Al principio, los padres de Sho estaban confundidos. Pero luego lo entendieron. Sho había extendido un cheque por un importe que cubriría el resto de la hipoteca. “Siempre fue mi sueño”, dice Sho. “Me encantaría cuidar de mis padres, porque ellos cuidaron de nosotros”. 💎





Eric, Benny y su vínculo compartido.

re el pecho, es imposible de pasar por alto cuando se quita la camiseta. No es una rosa, ni dice “MAMÁ” a gritos. Es un tatuaje de una cicatriz larga y de aspecto amenazador. Es irregular, horrible y, posiblemente, la cosa más hermosa que uno jamás haya visto.

Aproximadamente un año antes de tatuarse, el mundo de Conklin se derrumbó. Su hijo Bennett nació con un defecto cardíaco congénito. Durante los siguientes 30 días, Benny, como se lo conoce, se sometió a múltiples cirugías para corregir el defecto.

Fue una situación delicada durante todo el proceso. Pero el niño era un luchador y sobrevivió a su terrible experiencia.

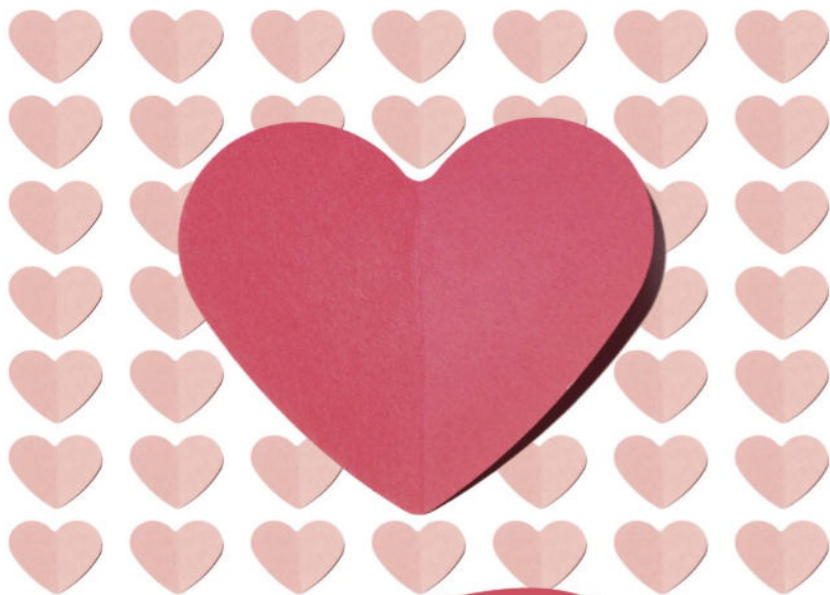
Creer con esa cicatriz sería la siguiente batalla que tendría que soportar, y Conklin no quería que lo hiciera solo. En el estudio de tatuajes *Sunken Ship Tattoo Studio*, en Boonton, Nueva Jersey, le entregó al propietario, Jimmy Ingram, una foto de la cicatriz de Benny y le dijo: “¡Hazme uno igual!”

Puede parecer extremo. Pero, dice Conklin, “quería que supiera que nunca está solo en esta lucha. Su cicatriz es su historia de supervivencia. La mía es una promesa: lo que él lleve, yo también lo llevaré”.



SE HACE UN TATUAJE

“Hoy —escribió Eric Conklin en Instagram el pasado agosto—, me he hecho un tatuaje que significa más para mí que cualquier otra cosa que me haya hecho nunca en la piel”. El tatuaje, que le reco-



UN GRANJERO

SIEMBRA UNA PROPUESTA

Si Will Henderson fuera poeta, quizá le habría pedido matrimonio a su novia de toda la vida, Steph Carter, escribiéndole una oda a sus ojos. Pero Henderson es granjero en Nueva Gales del Sur, Australia, así que lo hizo de una forma que solo un granjero enamorado podría imaginar.

Tardó cinco meses en plantar, cultivar, podar, dar forma, desbrozar y agonzar sobre un cultivo especial de colza. Una vez que floreció a principios de septiembre, Henderson y Carter, que es maestra, se subieron a una pequeña avioneta a instancias de él. Ella espe-

raba sobrevolar algunas tierras de cultivo, una actividad que había disfrutado en el pasado. Pero cuando volaron sobre los cultivos, en lugar de alfalfa o maíz, vio un campo de color amarillo brillante dispuesto en letras de unos 12 metros de ancho. En conjunto, se leía “¿QUIERES CASARTE CONMIGO?”

“Pensaba que me lo pediría pronto —dijo Carter a la *Australian Broadcasting Corp*—. Pero no esperaba que lo hiciera de esa manera”.

Carter no necesitó meses de planificación, reflexión y agonía sobre su respuesta. Fue rápida y concisa: “¡Sí!”



UN DUEÑO DE PERRO

SALVA A SU MEJOR AMIGO

El ritual matutino de Onner Herring consistía en inspeccionar el estanque de su propiedad en Southport, Carolina del Norte, en busca de un caimán de 2,5 metros de largo que había adquirido la costumbre de tomar el sol en la orilla antes de comenzar el día. Si no había peligro, Herring dejaba salir a Strike, su labrador *retriever* negro de cuatro años, para que corriera libremente.

Pero el 16 de junio de 2025, Herring se distrajo con las tareas del jardín y se olvidó de su habitual revisión del estanque. Strike salió corriendo, como si nada, como suelen hacer los perros.

Pero hay cosas de las que hay que tener cuidado en este mundo, como pronto descubrieron Strike y Herring. Unos 45 minutos después de empezar a trabajar en el jardín, Herring supo que algo iba mal. Le dijo a la cadena local *WWAY-TV*: “Oí a Strike soltar un grito como nunca le había oído gritar antes”. Luego se oyó un chapoteo y Herring supo instintivamente lo que era. Corrió hacia el estanque. A unos seis metros de distancia, entre las

ondas de la superficie del agua, Herring vio a Strike en las fauces del caimán, luchando por mantener la cabeza por encima del agua. Una mirada de miedo irradiaba de los ojos del perro mientras era arrastrado cada vez más lejos.

Eso fue todo lo que Herring tuvo que ver antes de saltar él mismo al estanque. Casi inmediatamente, el fondo del estanque se inclinó hacia abajo, de modo que no pudo mantenerse en pie.

Nadó hasta llegar a Strike, que estaba sujeto con fuerza entre los dientes del caimán. Herring agarró a Strike e intentó liberarlo, pateando con fuerza para mantenerse a flote. Pero el caimán no lo soltaba. Herring intentaba nadar hacia la orilla y el caimán intentaba cruzar el estanque. “Era como si estuviéramos atascados”, declaró Herring al diario *State Port Pilot*.

De repente, Herring y Strike comenzaron a moverse. El caimán había aflojado su presa y Herring aprovechó la oportunidad. Pero cuando se acercaban a la orilla, el caimán volvió a atacar, hinchándose para parecer más grande. Cuando se cansó, el caimán se alejó, permitiendo que Herring, con Strike en sus brazos, se subiera a tierra firme.

Strike sobrevivió por poco al ataque. Tenía el fémur derecho roto en tres lugares, heridas punzantes y hemorragia interna. Herring dice que está feliz de tener a su amigo de vuelta.

“Tenía una mirada que decía: por favor, haz algo, papá”, dijo Herring a *WWAY-TV*. “Tomé la decisión de que no volvería a casa sin él”. 💎



Cuidar de mí mismo y de todo mi ser

La salud mental es tan importante como la salud física.

POR *Beth Weinhouse*

¿CÓMO SE SIENTE? No, no me refiero a su congestión nasal o al dolor en las rodillas. Me refiero a cómo se siente. Están sucediendo tantas cosas en el mundo en este momento que muchos de nosotros nos sentimos estresados, preocupados y ansiosos. Las encuestas que preguntan a las personas qué les preocupa enumeran una amplia gama de temas, entre los que se incluyen la seguridad de sus familias, el acceso a la atención médica, el robo de identidad, el pago de facturas, la epidemia de opioides, la soledad, las redes sociales, la seguridad laboral, el impacto de las tecnologías emergentes, la política y la polarización política, el cambio climático y sus desastres naturales, la actualidad y la situación mundial. No es de extrañar que estemos tan preocupados.

El rápido ritmo de cambio en tantos ámbitos en este momento es una parte importante del problema. “El cambio genera ansiedad y, a veces, depresión”, afirma Linda Rosenberg, que recientemente dejó su puesto en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Columbia para asesorar a empresas que se dedican al campo de la salud mental. “Los jóvenes ven en Instagram vidas idealizadas que aumentan su ansiedad. Les preocupa no conseguir trabajo debido a la inteligencia artificial”—afirma—. Las personas mayores experimentan soledad. Viven más tiempo y pierden amigos y familiares”. La pandemia ha hecho que las personas se acostumbren más a vivir *online*, lo que ha aumentado la sensación de aislamiento y soledad en todas las edades.

Después de años de dar prioridad a



nuestra salud física, las personas ahora se están volviendo más introspectivas. Las resoluciones populares de Año Nuevo siempre han incluido promesas de mejorar la salud física mediante la pérdida de peso, el ejercicio y una alimentación saludable. Pero el año pasado, según la Asociación Americana de Psiquiatría, un tercio de los estadounidenses se propuso como resolución de Año Nuevo dar prioridad a su salud psicológica y emocional. Las cosas que la gente se propuso hacer para el año que viene incluían meditar, pasar más tiempo en la naturaleza, tomarse un descanso de las redes sociales y acudir a un terapeuta.

La frase “no estás solo” suena a cliché, pero nunca ha sido más cierta. Ken Duckworth, director médico de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI), afirma que parte del cambio comenzó con la pandemia, cuando el estrés y la ansiedad parecían casi normales. “Se convirtió en algo nuestro, en lugar de algo ajeno —afirma—. La mayoría de nosotros teníamos a alguien en nuestra vida que estaba pasando por dificultades en ese momento. Más personas estaban dispuestas a hablar de ello”. Y para aquellos cuyo estrés y ansiedad interferían en su vida cotidiana, buscar ayuda para su salud mental se convirtió en algo más aceptado.

FOTO: WIRESTOCK/GETTY IMAGES, TMB STUDIO

Actualmente, los trastornos de ansiedad y la depresión son los mayores retos de salud mental a los que se enfrentan las personas. Y aproximadamente 1 de cada 4 de nosotros afirma haber experimentado al menos un problema de salud mental en el último año. Quizá estemos ante una crisis de salud mental.

“Hay un aumento en las tasas de depresión y ansiedad. Tenemos una crisis de trastornos por abuso de sustancias. Estoy de acuerdo: estamos en una crisis de salud mental”, afirma Marketa Wills, directora ejecutiva y médica de la Asociación Americana de Psiquiatría, y añade que las tasas de ansiedad y depresión están aumentando entre los jóvenes.

Una lenta evolución

Es cierto que algunos de estos cambios comenzaron con la pandemia. Pero muchos de los retos actuales de salud mental comenzaron en realidad antes. “Durante la pandemia, se produjo un aumento de la depresión y la ansiedad. Pero muchos ya alertaban antes de la pandemia de que la salud mental estaba empeorando”, afirma Madeline Reinert, directora sénior de salud poblacional de *Mental Health America*. “La pandemia parece haber acelerado un aumento que ya se estaba produciendo y haber llamado más la atención sobre él”.

De hecho, durante la pandemia se observó cierta mejora en algunas áreas de la salud mental. Aunque pueda parecer contradictorio, los expertos

explican que durante una crisis, como una guerra, un desastre natural o una pandemia, las personas suelen centrarse en superar el reto y sobrevivir. Un ejemplo: las tasas de suicidio disminuyeron ligeramente durante la pandemia de COVID-19.

Sin embargo, desde entonces, la mayoría de los indicadores de salud mental han vuelto a los niveles previos a la pandemia. “En los Estados Unidos, la depresión y la ansiedad en los adultos y adolescentes han aumentado alrededor de un 60 por ciento en la última década”, afirma Wills. Y el suicidio y la sobredosis de drogas siguen siendo las principales causas de muerte en este país. Aunque es normal sentirse ansioso por lo que está sucediendo en el mundo hoy en día, “si el estrés y la ansiedad están obstaculizando su vida cotidiana y haciéndolo sentir mal, por favor, busque ayuda”, insta Wills.

En buena compañía

“Creo que lo positivo de la pandemia ha sido un cambio profundo en nuestra forma de pensar sobre la salud mental”, afirma Duckworth. “El COVID ha abierto un debate sobre la salud mental y la adicción”. Wills añade: “Nos hemos vuelto más abiertos y transparentes en torno a las cuestiones de salud mental, algo que no ocurría antes de la pandemia. Me anima el hecho de que muchas más personas busquen la ayuda que necesitan una vez que se dan cuenta de que tienen un problema de salud mental. Hay mucha más gente dispuesta a

recibir tratamiento que hace quizás 5 o 10 años, antes de la pandemia”.

Y luego está la enorme influencia de la cultura popular. “Una de las cosas que ha tenido mayor impacto es cuando las celebridades se sinceran y hablan de sus propias experiencias y recuperación”, dice Rosenberg. Muchas, muchas celebridades, entre ellas el príncipe Harry de Gran Bretaña, la atleta Simone Biles y la cantante y actriz Selena Gomez, han hecho precisamente eso.

Andrea Paquette, una joven que se hace llamar *Bipolar Babe*, es la presidenta de la *Stigma-Free Mental Health Society* (Sociedad para la Salud Mental sin Estigma). Ha compartido su propia experiencia en más de 850 escuelas, lugares de trabajo y eventos, conectando con miles de personas que luchan contra trastornos de salud mental. Este tipo de franqueza puede ayudar a la gente a darse cuenta de que las enfermedades mentales pueden afectar a cualquiera. La desestigmatización no solo ayuda a las personas a dejar de lado cualquier vergüenza, sino que también las anima a buscar ayuda y alienta al gobierno, a los empleadores y a las comunidades a ofrecer esa ayuda.

Una reciente investigación conjunta de la consultora Harris Poll y la Asociación Americana de Psicología reveló que casi 9 de cada 10 adultos estadounidenses afirman ahora que tener un trastorno de salud mental no es nada de lo que avergonzarse. Pero eso no significa que la salud mental esté ahora libre de estigma. Más de un tercio de las perso-

nas encuestadas admitieron que seguirían viendo a alguien de forma diferente si se enteraran de que esa persona tiene un problema de salud mental. Así que aún queda mucho por hacer.

“El tratamiento de la salud mental se ha diferenciado de otros cuidados de salud en que se realiza a puerta cerrada —afirma Rosenberg—. Cuando alguien tenía una enfermedad física, la gente le llevaba golosinas para consolarlo. Pero la gente no hacía eso cuando alguien tenía una enfermedad mental. La gente no hablaba de ello”. Ahora, al menos, están empezando a hacerlo.

Cuando es grave

Aunque los trastornos de ansiedad, depresión y abuso de sustancias pueden liderar las estadísticas, los trastornos mentales menos comunes, como el trastorno bipolar y la esquizofrenia, no están desapareciendo. Es posible que estos trastornos reciban menos atención porque su prevalencia no varía tanto en relación con factores externos como las pandemias y la división política.

Quizás debido a que son más graves y menos comunes, el estigma que rodea a estos trastornos no ha disminuido tanto como el estigma que rodea a la ansiedad y la depresión. Los investigadores y quienes tratan las enfermedades mentales afirman que es prioritario encontrar nuevas formas de identificar estos trastornos mentales graves de forma más temprana, así como proporcionar un tratamiento accesible y eficaz y educar al público.

Cambio de prioridades

En la actualidad, solo alrededor de la mitad de las personas de este país que padecen alguna enfermedad mental reciben tratamiento, por diversas razones. “Menos de la mitad de todos los condados de Estados Unidos tienen un solo psiquiatra —afirma Reinert—. Muchas de esas zonas son áreas rurales. A nivel nacional, hay 340 personas por cada psiquiatra. Por lo tanto, en muchos lugares, es posible que las personas tengan que desplazarse a varios condados para recibir atención, lo que puede estar fuera de su alcance».

El dinero también es un factor importante, ya que 1 de cada 4 adultos que sufren trastornos mentales frecuentes no puede acudir al médico debido al costo. Gran parte de lo que se está haciendo en este campo tiene como objetivo abordar estas desigualdades en el acceso y la asequibilidad.

Una forma en que los expertos esperan llevar la atención de salud mental a más personas es permitiendo que los médicos ofrezcan esta atención en colaboración con expertos en salud mental. “La atención colaborativa permite a los médicos consultar con profesionales de

la salud mental para que las personas puedan recibir atención de salud mental con su médico de cabecera”, explica Wills. Con la atención colaborativa, usted podría acudir a un proveedor de atención médica por un dolor de garganta y esa persona también podría ayudarlo a lidiar con la ansiedad que siente. De hecho, la mayoría de los trastornos de salud mental leves a moderados ahora son tratados por médicos de atención primaria, añade.





Los expertos en salud mental también están trabajando para normalizar las pruebas de detección de salud mental en los centros de atención médica. Por ejemplo, cuando llena un cuestionario antes de su revisión médica anual, es posible que le pregunten por su estado de ánimo y sus emociones, además de por sus síntomas físicos. “Si le preguntan constantemente por su salud mental, no resulta tan incómodo plantear una preocupación”, afirma Reinert.

El otro gran cambio que se avecina en la atención de la salud mental tiene que ver con la tecnología emergente. Durante la pandemia, muchas personas se acostumbraron a recibir atención de salud mental a través de la tele salud, y esa tendencia ha persistido, lo que per-

mite a las personas recibir atención de salud mental desde casa.

Aunque las nuevas tecnologías como la Inteligencia Artificial (IA) son muy prometedoras, por ahora algunos expertos recomiendan cautela.

“Es un sector no regulado, y la protección de la privacidad de los datos es primordial —afirma Duckworth—. Estamos abiertos a aprender si hay alguna forma de que esto pueda satisfacer algunas de las necesidades. Pero tiene que haber protecciones, directrices”.

Wills añade: “Creo que la tecnología será una fuerza importante para el tratamiento de la salud mental en el futuro, desde el diagnóstico hasta el tratamiento, pasando por la investigación. Pero no creo que la IA vaya a sustituir la interacción humana, esa conexión humana tan importante”.

No todo es positivo

Desgraciadamente, algunas de las tendencias positivas en este campo se ven contrarrestadas por nuevos retos y obstáculos para el tratamiento. Es posible que algunos hospitales no den prioridad a la atención de la salud mental, ya que no genera tantos ingresos como otros tipos de tratamientos médicos. “Las cirugías car-

díacas, las cirugías de columna y la oncología generan mucho dinero — comenta Rosenberg—. El tratamiento de los trastornos mentales no es rentable. Y los tabúes persistentes sobre la salud mental, además del alto costo y la falta de cobertura de los seguros, siguen haciendo que el tratamiento sea inaccesible para muchas personas”.

Sin embargo, lo más preocupante de todo, según los expertos, son los recortes de financiación en las obras sociales y medicinas prepagas. Estos recortes afectan a los asociados e incluso la salud mental en las zonas rurales ya es una crisis.

Si siente que necesita ayuda...

Si se siente abrumado por el estrés y la preocupación o experimenta otros síntomas psicológicos preocupantes, hay muchos recursos disponibles a los que puede acudir en busca de ayuda, independientemente de dónde viva o cuáles sean sus circunstancias personales.

♦ Pida consejo a su familia, amigos y vecinos. “A menudo, la mejor información proviene de personas que usted conoce”, afirma Rosenberg. Es posible que le ofrezcan una nueva perspectiva o le orienten hacia recursos que usted desconocía.

♦ Consulte a su médico de cabecera. La mayoría de los trastornos de ansiedad y la depresión leve a moderada pueden tratarse sin necesidad de acudir a un especialista en salud mental, como un psiquiatra. Si necesita una

derivación, su médico de cabecera puede ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para el tratamiento.

♦ Si trabaja para una gran empresa, es posible que tenga acceso a un programa de salud mental (de su prepaga y obra social) como parte de sus beneficios. Consulte con el departamento de recursos humanos para obtener más información.

♦ Compruebe las prestaciones de su seguro médico y llame para obtener recomendaciones. Es posible que cubra parte de la terapia y otros tratamientos. Los terapeutas y las clínicas pueden ofrecer aranceles diferenciados para que los tratamientos no estén fuera de su alcance, así que averigüe.

♦ Busque programas de apoyo a la salud mental en su barrio; muchos son gratuitos para los residentes.

♦ Si está en crisis, llame al 0800 345 1435 (en la Argentina), la línea nacional de ayuda para suicidios y crisis.

♦ Busque en Internet, donde encontrará mucha información. La ciudad de Buenos Aires ofrece un servicio de atención de salud mental durante las 24 horas, todos los días del año (0800-333-1665). La Red de Asistencia Psiquiátrica (redap.com.ar) ofrece asesoramiento gratuito en toda la Argentina. Además, existen otros lugares y espacios con personas que pueden escucharlo, acompañarlo y ayudarlo como iglesias, clubes barriales, y escuelas.

No importa lo que sienta, hay ayuda disponible. Solo tiene que pedirla. ♦

¿Qué sería del hombre sin los perros?

Nos protegen y nos reconfortan: los perros nos acompañan como ningún otro animal. ¿Cómo se convirtieron los descendientes de los lobos en fieles compañeros?

Claudia Becker



Hay más de mil millones de perros en el mundo. Existe una gran variedad de tamaños y colores de pelaje, pero también de temperamentos. Pero ya sean pinschers, caniches o dóbermans, Kurt Kotrschal, profesor de biología y científico del comportamiento, está convencido de que todos ellos pueden sacar lo mejor de nosotros.

PREGUNTA: *Usted afirma que los humanos solo están completos con un perro. ¿Deberían los amantes de los gatos preguntarse si hay algo malo en ellos?*

KURT KOTRSCHAL: ¡Por supuesto que no! Además de diez millones de perros, hay 17 millones de gatos viviendo en hogares alemanes. Ellos confirman lo que quiero decir con mi afirmación, que es una continuación exagerada de una cita atribuida a Erich Kästner: "Se puede vivir sin un perro, pero no vale la pena". Esto expresa una experiencia fundamental que puede confirmarse científicamente: es una característica mental de los seres humanos ser biofílicos, lo que significa que se interesan casi instintivamente por la naturaleza. Y los perros demuestran ser los mejores animales de compañía en este sentido.

¿Por qué los perros en particular?

A diferencia de los gatos, los perros son animales con los que se pueden hacer cosas: pasear, practicar deportes, visitar a amigos, cazar. Y no hay nada más relajante que



KURT KOTRSCHAL

Kurt Kotrschal fue profesor de Biología del Comportamiento en la Universidad de Viena hasta su jubilación en 2018 y dirigió el Centro de Investigación Konrad Lorenz para la Etología. Es cofundador del Wolf Science Center (WSC) en Ernstbrunn, Austria. Además de literatura especializada, Kotrschal también ha escrito varios libros de divulgación científica.

terminar el día por la noche con tu perro tumbado a tu lado.

¿Cómo se explica esta estrecha conexión?

Los perros son lobos que se han adaptado a los humanos a lo largo de 40.000 años. Y se parecen más a nosotros en su forma de pensar que cualquier otro animal. La investigación básica que llevamos realizando en el *Wolf Research Center* (WSC) desde 2008 demuestra que son animales altamente especializados en la



cooperación. Y aunque los medios de comunicación sugieran lo contrario, los humanos somos los primates más amables. Dentro de nuestros clanes, trabajamos juntos como compañeros para obtener comida, criar a nuestras crías y defendernos de los enemigos. Esto demuestra que tenemos un cerebro social casi idéntico y emociones básicas idénticas a las de los lobos.

¿Cómo fueron los primeros encuentros con los lobos?

Cuando los humanos comenzaron a extenderse desde África hacia Eurasia hace unos 40.000 años y se encontraron con lobos en Europa y Asia, no tenían animales domésticos. Podemos suponer que eran cazadores y recolectores animistas que creían que todo tenía alma y que ciertos animales eran proyecciones de seres superiores. El hecho de que el lobo se convirtiera en uno de estos seres se debió sin duda a que los humanos se dieron cuenta de lo similares que eran estos animales a ellos.

Se dice que poco después se desarrolló en Eurasia una cultura de convivencia con lobos domesticados.

Según nuestra experiencia, es poco probable que los animales adultos se unieran a los humanos por voluntad propia. Es más probable que los cazadores trajeran cachorros de lobo con ellos, que luego crecieron en el clan familiar. Sin duda, no se trataba de una relación jerárquica. Los lobos no toleran eso. Así que los animales se

quedaban voluntariamente o se marchaban de nuevo. Una cosa es bastante segura: si se hubieran comido a los hijos de estas personas, hoy en día no tendríamos perros domésticos.

¿Cómo debemos imaginar esta coexistencia?

Básicamente, si se trata a los lobos de forma no jerárquica y respetuosa, son compañeros excelentes y muy fiables. Sin embargo, es cierto que algunos animales fueron sacrificados porque representaban una amenaza. Existe una teoría que sostiene que las grandes culturas cazadoras de mamuts que surgieron hace 35.000 años se remontan a la cooperación con los lobos. La idea es que los lobos o los perros detenían a los mamuts para que los humanos pudieran matarlos.

¿Cómo se domesticaron los lobos?

Esto se puede lograr desde la primera generación mediante la cría a mano. Los científicos coinciden en gran medida en que la selección incidental por domesticidad cambió las características de los animales domesticados hasta tal punto que, de repente, no solo tenían pelaje manchado, sino también hocicos más cortos y dientes más pequeños. Y los animales dieron más importancia a orientarse hacia los humanos. Estos lobos parecidos a perros o perros parecidos a lobos siguieron siendo los compañeros de los humanos que vagaban como nómadas en busca



de sus presas durante 30.000 años. Cuando se establecieron hace unos 10.000 años, se desarrolló una fuerte jerarquía en la sociedad. La selección se basaba ahora en las diferentes necesidades de los humanos sedentarios, que necesitaban perros guardianes para proteger sus granjas, por ejemplo, así como compañeros en las guerras que comenzaron con el asentamiento y la agricultura.

Hoy en día, tenemos más de 400 razas de perros.

La cría según los estándares de raza no despegó realmente hasta el siglo XIX en Inglaterra. Esto dio lugar a una diversidad que iba mucho más allá de prototipos como los perros de guerra, los perros de caza y los perros mimosos. En principio, esto es un enriquecimiento. Menos positivo es cuando la cría se basa únicamente en criterios de vanidad. Muchos perros de raza pura padecen problemas de salud específicos. Tenemos un amplio ámbito de cría cruel.

Esto es exactamente lo contrario de lo que usted destaca como el valor especial de la relación entre el perro y el ser humano: una relación basada en la reciprocidad.

Los perros están muy cerca de nosotros en cuanto a sus necesidades sociales. Al igual que los perros, los seres humanos necesitamos afecto, queremos recibirlo y también queremos darlo. Nos entendemos y, por lo tanto, podemos

comunicarnos entre nosotros de una manera relativamente simétrica.

Usted dice que los perros pueden hacernos mejores personas.

Esto nos lleva a mi afirmación, algo provocadora, de que una persona sin perro está incompleta. De hecho, un perro puede enriquecer enormemente la vida y las relaciones de uno. Y como pueden hacernos más sociales y más amables de lo que seríamos sin ellos, también nos convierten en “mejores personas”. Esto comienza con el hecho de que los perros nos aceptan tal como somos y nos muestran lo bien que se siente interactuar con los demás, independientemente de la condición social. A un perro no le importa si soy rico o pobre, si soy bueno en aritmética mental o si visto mal. Tampoco quiere discutir de política.

Usted describe a los perros como “lubricantes sociales”.

Las investigaciones demuestran que las personas acompañadas de perros amistosos disfrutan de una mayor confianza en su entorno. Es una experiencia típica para los dueños de perros que se les acerquen cuando pasean a sus mascotas. Vivir con un perro también tiene efectos físicos sencillos. El animal necesita salir a pasear dos veces al día. Esto también supone ejercicio para los humanos. Buenos datos comparativos de China, Australia y Alemania confirman que





Cuando pasean a sus perros, los dueños suelen ser abordados por otras personas.



Kurt Kotschal con dos de los animales del Wolf Science Center.

los dueños de perros visitan al médico entre un 10 y un 20 por ciento menos. Los niños que crecen con perros son más propensos a desarrollar fuertes habilidades sociales.

¿Cómo se siente el perro al tener que someterse al ritmo de los humanos?

No podemos leer la mente de los animales. Pero sí sabemos que el factor más importante para que un perro sea feliz son los humanos. A los perros hay que decirles lo que tienen que hacer. Los lobos, por el contrario, no quieren que los dirijan.

Los lobos son fascinantes. Pero solo en 2023 atacaron a 5.000 ovejas en Alemania. ¿Debería relajarse la protección de los lobos?

Por supuesto, se tratará de regular de alguna manera la población de lobos. Pero debemos aprender a convivir con ellos. Por eso hay que mejorar la protección de los rebaños. Abatir más lobos de los que se abaten hoy en día es contraproducente. El aumento de la caza selectiva perturba la estructura social de los lobos, lo que hace que ataquen aún más al ganado. El 70 por ciento de los europeos quiere que los lobos regresen y sean protegidos. Se trata de una cuestión que concierne a toda la sociedad. Debe negociarse a este nivel. Quizás la conciencia de que los lobos son los antepasados de nuestros queridos compañeros de cuatro patas pueda ayudar a objetivar los debates. ♦



Así es
LA VIDA



“¿Las papas fritas buenas? ¿Tenemos invitados?”

Tenía 11 años cuando, como parte de una excursión de la iglesia, fui por primera vez a un parque de atracciones. Mientras subía nervioso a mi asiento en la montaña rusa junto al párroco, este me dijo
—No tengas miedo,

solo es una atracción.

A los pocos segundos de empezar la atracción, y tras varias vueltas tortuosas, me salieron por la boca todas las malas palabras que sabía. Afortunadamente, la atracción terminó. Cuando el cura se le-

vantó, sonrió y dijo:

—Nos vemos mañana en confesión.

—JOHN MURRAY JR.,
Estados Unidos

Mientras arrastraba una escalera por la casa, le dije a mi esposo.

—Voy a sacar unas

ILUSTRACIÓN: VOTKO

Mi hijo se refiere a mi armario como mi “despensa de ropa”.
No se equivoca.

—ANNA SMITH, *Estados Unidos*

cajas pesadas de la parte superior del armario. Quizá deberías acompañarme; está muy alto y podría caerme.

Mi marido se levantó de un salto de su sillón reclinable y dijo:

—Por supuesto, cariño, déjame ir por mi cámara.

—CARLA KOOTSTRA,
Estados Unidos

Mi mamá descargó la aplicación de Uber y pidió un viaje por primera vez. Tiene 66 años, nunca lo había hecho, y estoy muy orgullosa de ella! Me sentí menos orgullosa al saber que, en el proceso, se apuntó accidentalmente para convertirse en conductora de Uber.

—@JOREMMONS

Cuando el papá de un amigo mío llenó un formulario de información personal en la farmacia, se declaró “bisexual”.

—No eres bisexual —le recordó su esposa. El hombre se encogió de hombros y dijo:

—Creí que bisexual significaba que creía en una relación de dos personas.

—MICHELLE
ANDERSON,
Estados Unidos

Muy emocionada por la llegada del nuevo bebé de mi sobrina, estaba buscando una tienda de bebés en Brooklyn donde pudiera comprar un regalo. Una tienda había cerrado; otra parecía estar solo en Internet. Finalmente, encontré un lugar adorable, lleno de juguetes y ropa. Me quedé prendada de inmediato de una chaquetita de felpa.

—¿Es para recién nacido? —le pregunté al empleado.

El dudó unos segundos y respondió:

—Pues depende de la raza.

—DEBBIE PLUMER,
en el New York Times

Que a mi mamá le guste su nuevo teléfono móvil no significa que sepa cómo funciona. Un día, mientras hablaba por teléfono con ella, noté que parecía reacia a terminar la llamada. Me conmovió que no quisiera poner fin a nuestra charla. Así fue hasta que, tras numerosos intercambios de despedidas, murmuró en voz baja:

—Tengo que aprender a colgar este teléfono...

—D. SARGENTO,
Estados Unidos

No es que mi marido y yo tengamos miedo de nuestra hija adolescente, pero acabamos de jugar a piedra, papel o tijera para ver quién iba a despartarla.

LAS DOS MITADES DE MARYAM

LOS MÉDICOS NO PODÍAN DETENER LAS CONVULSIONES DE MARYAM. CON EL TIEMPO AGOTÁNDOSE, SOPESTARON SI DAÑAR SU CEREBRO PARA SALVARLO.

Jennifer Yang

UNA MAÑANA DE FEBRERO de 2024, el doctor Prakash Muthusami observaba atentamente un panel de pantallas mientras introducía con cuidado un pequeño catéter en los delicados vasos sanguíneos del cerebro de un bebé. Habían pasado unas dos horas desde que la madre de Maryam Fatima besó a su hija de once semanas para despedirse, metiendo un Corán entre sus mantas rosas del hospital. Esas mantas habían sido sustituidas por un paño quirúrgico azul y Maryam estaba intubada e inconsciente, paralizada por la anestesia. Ni siquiera un párpado se movía mientras las tormentas eléctricas en su cerebro provocaban convulsión tras convulsión.

Maryam tuvo su primera convulsión a pocos minutos de nacer, y nunca habían dejado de producirse, a veces cada minuto. En sus peores días, Maryam sufría tantas que no podía comer



respirar. Cuatro semanas después de su nacimiento, parecía que Maryam no sobreviviría. Pero en esa mañana de invierno en el Hospital para Niños Enfermos de Toronto (conocido como Sick-Kids), Muthusami y su equipo estaban decididos a darle una oportunidad.

Era un día de trabajo normal para Muthusami, un neurointervencionista que ha realizado complejas intervenciones cerebrales a unos 2.000 pacientes en los últimos 13 años. Algunos eran incluso más pequeños que Maryam, cuyo cuerpo era tan diminuto que cabía en el reposacabezas de la mesa de operaciones. Con menos de tres kilos, no era más grande que un conejo.

Pero Muthusami estaba a punto de intentar algo que ningún médico canadiense había hecho nunca; de hecho, solo se había intentado unas pocas veces en todo el mundo. Para salvarle la vida, el equipo médico tendría que provocar una serie de accidentes cerebrovasculares en el diminuto cerebro de la bebé.

CUANDO MARYAM NACIÓ, su madre, Muzna Nafees, sintió una especie de impulso maternal de volver a meter a su bebé dentro de su cuerpo.

Allí sentía que su hija estaba a salvo; ahora estaba expuesta a los peligros y las incertidumbres de la vida. Maryam era la primogénita de Nafees y su esposo, Shahban Beg. Nafees trabajaba en una fábrica de producción de *e-rickshaws* en Lucknow, India, cuando su jefe le presentó a su hermano menor, un hombre amable y

paciente de pocas palabras. “Estaba muy convencido de que debíamos estar juntos”, dice ella riendo.

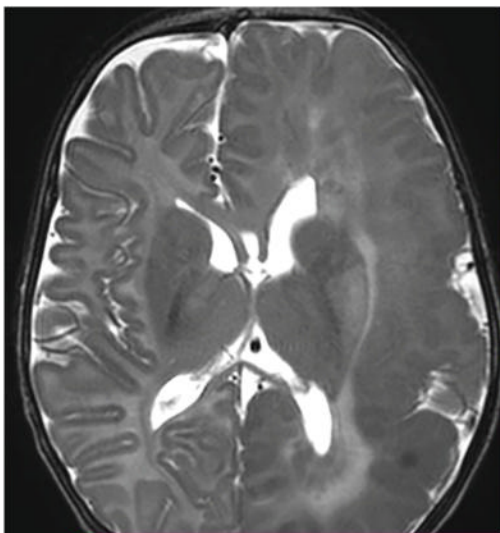
La pareja se casó en enero de 2019 y más tarde se mudó a Toronto, donde Nafees encontró rápidamente un trabajo como contadora y Beg encontró trabajo en una empresa de subastas de joyas. En 2023, decidieron intentar tener un bebé; Beg, uno de seis hermanos, estaba encantado de tener una niña.

Nafees estaba lavando ropa cuando tuvo pérdidas. Maryam nació al día siguiente, el 3 de diciembre de 2023, por cesárea en un hospital a diez minutos del departamento de su familia en el centro de Toronto, que comparten con otros tres recién llegados de la India.

Después de conocer a su mamá y a su papá, Maryam fue llevada rápidamente para que la revisaran y la limpiaran, mientras Nafees descansaba en la sala de recuperación.

Durante la primera hora de su nueva vida como padres, todo fue normal. Pero entonces, una enfermera entró con noticias inquietantes. “Me dijo que los médicos la estaban examinando y que estaba bien”, recuerda Nafees. “Pero [ellos] vieron una especie de espasmos en su brazo y pierna derechos”.

Era una convulsión. Maryam fue trasladada a la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN), donde siguió teniendo convulsiones tras convulsiones. Tras una serie de pruebas, una resonancia magnética cerebral reveló el problema. La imagen mostraba que las dos mitades del cerebro



Una resonancia magnética muestra cómo la mitad del cerebro de Maryam se ha desarrollado de forma anómala. La pequeña el día de su primera intervención, en febrero de 2024.

de Maryam eran completamente diferentes. Los pliegues de su hemisferio cerebral derecho estaban muy definidos, con la materia gris y la materia blanca separadas por bordes bien diferenciados. Sin embargo, su hemisferio cerebral izquierdo era notablemente más grande y las crestas parecían hinchadas y desordenadas, con la materia gris y blanca difuminadas entre sí.

Fue trasladada al SickKids, donde los médicos diagnosticaron a Maryam con hemimegalencefalia (HME), un defecto congénito poco común en el que un lado del cerebro es anormalmente grande. La función del hemisferio cerebral está tan alterada y las neuronas tan desordenadas que, en la práctica, solo es capaz de hacer una cosa: provocar convulsiones.

Otras exploraciones y pruebas genéticas revelaron que Maryam también padecía esclerosis tuberosa compleja (ETC), un trastorno que puede provocar el crecimiento de tumores benignos —o “tubérculos”— en diversos órganos, incluidos el corazón y el cerebro.

Las dos semanas siguientes fueron una neblina de preocupación y agotamiento. Nafees fue hospitalizada por síntomas de preeclampsia, por lo que ella y su esposo iban y venían entre el hospital y el de Maryam, observando con desesperación cómo su bebé estaba atrapada en un circuito interminable de fallos eléctricos.

“Las convulsiones se producían en serie, en racimos, cada minuto, cada dos minutos”, dice Nafees.

“Es una sensación de impotencia

total. Ella sufre y uno no puede hacer nada. Solo mirar”.

En la Nochebuena de 2023, los médicos convocaron una reunión familiar. Explicaron que las convulsiones de Maryam no podían controlarse con medicación y que las opciones quirúrgicas no eran viables para una bebé de su edad y tamaño. Sus posibilidades de sobrevivir eran escasas.

“Pensaban que estaba sometiendo a su cuerpo y a su salud a un estrés excesivo. Estaba sufriendo mucho”, recuerda Nafees, con lágrimas rodando

liativos, sus padres preguntaron por la hemisferectomía funcional, que Beg había encontrado en sus propias investigaciones. Consiste en desconectar quirúrgicamente el lado disfuncional del cerebro del lado sano. Pero un bebé debe pesar al menos siete kilos antes de someterse a una hemisferectomía, dice Rutka; Maryam tenía apenas un mes y pesaba menos de tres kilos.

Cuando Maryam fue desconectada de sus apoyos médicos, sus convulsiones continuaron, como todos esperaban. Pero entonces ocurrió algo ex-

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS SE HAN PRODUCIDO GRANDES AVANCES EN LOS ENFOQUES NEUROINTERVENCIONISTAS.

por sus mejillas. “Sería mejor dejar que la naturaleza siguiera su curso”.

Tres semanas después de nacer, Maryam fue trasladada a una habitación como paciente paliativa. Sus médicos no podían decir cuánto tiempo podría sobrevivir. Plantearon un posible escenario: cuando se le retirara la sonda nasogástrica, los niveles de oxígeno de Maryam bajarían y su frecuencia cardíaca se ralentizaría. Se volvería somnolienta y apática y, finalmente, moriría.

Desconectaron a Maryam de los aparatos médicos. Lo único que podían hacer ahora era esperar.

SI MARYAM HUBIERA SIDO MÁS GRANDE y menos frágil, habría existido la opción de controlar sus convulsiones. Antes de que trasladaran a su hija a cuidados pa-

traordinario. Empezó a beber del biberón. Su temperatura se mantuvo normal, al igual que sus signos vitales. Respiraba, se movía y parecía alerta.

Nafees se dio cuenta de que algunos miembros del personal del hospital estaban sorprendidos, pero ella no. Desde que dio a luz a Maryam, había llegado a comprender algo fundamental sobre su hija: era fuerte. “Maryam demostró a todos, contra todo pronóstico, que iba a luchar por su vida”, dice Ivanna Yau, enfermera practicante del equipo de epilepsia de SickKids. “Esto no era el final para ella”.

Evidentemente, no intervenir ya no era una opción, dice Yau; se elaboró un nuevo plan. Los papás de Maryam controlarían sus convulsiones en casa hasta que fuera lo suficientemente grande y

fuerte para someterse a una cirugía cerebral. Yau, a quien Nafees llama “la persona que le cambió la vida”, se unió al equipo médico de Maryam y se mantuvo en comunicación con sus papás, ayudándoles a controlar sus convulsiones y su medicación. Pero un mes después de regresar a casa, Maryam se despertó un día y comenzó a tener convulsiones, que continuaron casi cada minuto durante ocho horas, momento en el que comenzó a ponerse azul. Nafees llevó a Maryam de urgencia al SickKids. Allí, en la unidad de monitorización de la epilepsia, tuvo convulsiones casi continuas, entre 30 y 40 por hora.

Una paciente con epilepsia resistente a los medicamentos se define como alguien a quien no le funcionan dos buenos medicamentos, dice Yau. Maryam tomaba seis medicamentos, además de los “medicamentos de rescate” habituales reservados para emergencias, y aún así seguía teniendo convulsiones. “Fue realmente desgarrador”, dice Yau.

Yau dice que el punto de inflexión fue cuando las convulsiones de Maryam comenzaron a afectar al otro lado de su cuerpo, lo que sugería que su hemisferio cerebral sano también se estaba viendo afectado y, por lo tanto, estaba en peligro. Su respiración también se veía amenazada.

El tiempo se agotaba. Yau empezó a preguntar por ahí, buscando opciones. Si Maryam era demasiado pequeña para una hemisferectomía funcional, ¿qué más podían hacer? Fue entonces cuando alguien le señaló unos artícu-

los publicados en el *Children's National Hospital* de Washington, D.C.

Uno de ellos describía el caso de tres bebés con convulsiones resistentes a los medicamentos causadas por HME, la misma enfermedad que padecía Maryam. Sus médicos habían adoptado un enfoque radical, con resultados emocionantes: los tres estaban ahora libres de convulsiones. Uno de los pacientes llevaba cuatro años sin tener ninguna. Era un rayo de esperanza. Pero también era difícil de vender. “Estamos hablando de algo drástico —dice Yau—. Estamos provocando un derrame cerebral”.

Cuando la cirugía abierta no es una opción, los médicos tienen otro truco para llegar al interior del cerebro. Cuando era estudiante de medicina en Pondicherry, India, Prakash Muthusami quedó fascinado por los médicos que practicaban la radiología intervencionista, una especialidad que trata enfermedades utilizando tecnologías de imagen, como rayos X y resonancia magnética, para guiar los catéteres insertados en los vasos sanguíneos del paciente. “Para mí, eso era fascinante”.

Muthusami terminó especializándose en neurointervención pediátrica, tratando accidentes cerebrovasculares, aneurismas y anomalías de los vasos sanguíneos en el cerebro sin tener que abrir el cráneo de los niños. “Utilizamos los vasos sanguíneos como conductos”, explica Muthusami. “Al igual que los barcos navegan por ríos y arroyos, nosotros utilizamos catéteres y cables”.



Nafees (arriba, a la izquierda) ayuda a su hija de 17 meses a bajar por un tobogán. La familia celebra el primer cumpleaños de Maryam (izquierda).

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS se ha observado un uso cada vez mayor de los enfoques neurointervencionistas para las enfermedades infantiles, a veces de formas revolucionarias. En el pasado, el tratamiento del retinoblastoma, el tipo más común de cáncer ocular en los bebés,

solía implicar la extirpación quirúrgica del ojo. Ahora, los neurointervencionistas pueden introducir un microcatéter en la arteria del ojo del bebé y administrar una dosis pequeña pero precisa de quimioterapia. “Esta es un área en la que la tecnología avanza muy, muy rápido”, afirma Muthusami.

Hace unos años, en SickKids, Muthusami había oído hablar del audaz nuevo enfoque del equipo médico de Washington para los recién nacidos demasiado pequeños para someterse

FOTOS: (ARriba) THE GLOBE AND MAIL / MELISSA TAIT;
(Abajo) PRIVAT

a una cirugía cerebral abierta. Utilizando catéteres y técnicas neurointervencionistas, los médicos provocaban intencionadamente una serie de accidentes cerebrovasculares. En otras palabras, como no podían desconectar el hemisferio cerebral defectuoso, lo destruían.

Muthusami se sintió intrigado, pero se mostró cauteloso. “Es tan novedoso que no quieres introducir algo así a menos que... estemos entre la espada y la pared”.

Ese momento llegó en febrero de 2024. Rutka y Yau se acercaron a él para hablarle del caso de Maryam y le explicaron que se habían agotado todas las opciones. ¿Consideraría intentar la hemisferectomía endovascular?

“Creo que me quedé en silencio durante unos segundos”, dice Muthusami. Esos segundos contenían un montón de preguntas. ¿Estaba preparado para algo así? ¿Lo estaba su equipo? ¿Y si algo salía mal y Maryam acababa en un estado peor? ¿Estaba loco por plantearse-lo? “Era contrario a todo lo que habíamos aprendido a lo largo de nuestra formación”, dice. “Nosotros protegemos el cerebro. Pero aquí, en realidad, estamos entrando y provocando muchos accidentes cerebrovasculares”.

Por otro lado, ¿cuál era el costo de no intentarlo? Contaba con el equipo y los recursos para intentar un procedimiento arriesgado y novedoso. Y cuanto más tiempo continuaran las convulsiones de Maryam, más tiempo se impediría que su cerebro se desarrollara con normali-

dad, lo que la exponía a un riesgo cada vez mayor de sufrir discapacidades profundas. Por la mañana, ya tenía clara su decisión. “Era la única forma de darle una oportunidad de luchar”.

Pero la decisión final recaía en los padres de Maryam, y el equipo médico era consciente de lo desalentadora que podía resultar esta idea, dice Yau. Se trataba de un procedimiento que nunca se había realizado antes en SickKids. Dañarían intencionadamente partes de su cerebro. Y los riesgos eran evidentes: el cable guía podía desgarrar una arteria, o los accidentes cerebrovasculares podían provocar una peligrosa inflamación cerebral. La muerte era una posibilidad. Además, no se esperaba que el procedimiento curara las convulsiones de Maryam, solo que las calmara para ganar tiempo hasta que estuviera lista para una cirugía cerebral abierta.

Sus padres deliberaron durante un día y medio, pero no hubo mucho debate. “No teníamos otra opción que decir que sí”, dice Nafees. “Porque no podemos verla así”.

Muthusami y su equipo comenzaron utilizando resonancias magnéticas para crear un “mapa” del hemisferio izquierdo del cerebro de Maryam. Luego, durante varios días, idearon una estrategia para eliminarlo. Dado que un derrame cerebral grande aumentaría el riesgo de inflamación cerebral, planearon una secuencia de mini derrames cerebrales; imagínese la demolición paso a paso de un edificio, con dinamita

colocada en diferentes alas para evitar un colapso masivo. Maryam se sometió a cuatro procedimientos, cada uno con una semana de diferencia.

La noche antes del primero, Nafees pasó la noche en el hospital junto a la cama de su hija. Fue una noche de insomnio, con los niveles de oxígeno de Maryam fluctuando constantemente y sus convulsiones sin cesar. Quizás el ajeteo ayudó a Nafees a mantenerse entera; ahora reflexiona que un momento de tranquilidad con su hija en la oscuridad de aquella noche podría haber dado paso a los miedos que amenazaban con quebrarla.

A LAS 8 DE LA MAÑANA DEL 20 de febrero, Nafees despidió a Maryam con un beso y el Corán que le había dado a la familia el equipo de atención religiosa de SickKids. Luego, ella y Beg se acomodaron en la sala de espera, donde se sentaron y rezaron.

Dentro de la sala de procedimientos, llamada sala de angiografía, Muthusami y su equipo se pusieron a trabajar. Una vez que todo estuvo preparado, insertó un catéter guía en la arteria femoral de Maryam y lo introdujo por su pequeño torso, pasando por su corazón, hasta llegar a su cuello.

Desde debajo de su gorro quirúrgico con motivos de superhéroes, sus ojos se fijaron en las pantallas, que mostraban una radiografía en directo de los vasos sanguíneos de Maryam. Una vez que el pequeño tubo estuvo en su sitio, se introdujo un microcatéter aún más pequeño

para terminar el recorrido hasta el cerebro. Los vasos sanguíneos de esa zona pueden ser tan finos como hilos de filamento, y forman bucles, giros en forma de horquilla y formas onduladas en S. Muthusami utilizó sus dedos para manipular con cuidado las puntas de sus alambres guía y adaptarlas a las formas únicas de los vasos sanguíneos de Maryam.

Cuando el microcatéter estuvo finalmente en su posición, llegó el momento de provocar los accidentes cerebrovasculares. Los accidentes cerebrovasculares naturales son causados por coágulos de sangre; los de Maryam serían causados por miles de diminutas bolitas de plástico que parecen arena blanca fina.

Mediante inyecciones lentas y pulsadas, Muthusami bombeó una mezcla de microesferas y tinte de contraste al catéter, un conducto que llegaba al cerebro de Maryam. Observó cómo el contenido de la jeringa, que aparecía negro en la brillante pantalla blanca, fluía a través de las arterias de su cerebro y sus capilares ramificados, como un derrame de petróleo que se extiende por el sistema de afluentes de un río.

A medida que las microesferas impedían que la sangre llegara a las regiones específicas de su cerebro, las células cerebrales comenzaron a morir y Maryam sufrió un derrame cerebral tras otro. Las arterias de su cerebro comenzaron a volverse blancas en las pantallas y a desaparecer, como ramas podadas de un árbol.

Durante todo el procedimiento, las

convulsiones de Maryam continuaron. No se movía debido a la anestesia, pero la actividad eléctrica de su cerebro fue captada por los electrodos del electroencefalograma colocados en su cuero cabelludo. “Estábamos viendo cómo esas convulsiones desaparecían”, dice Muthusami.

Estaba funcionando.

Después de la intervención de cuatro horas, la primera parada de Muthusami fue la sala de espera. “Me dijo que todo había salido muy bien”, dice Nafees, con la voz temblorosa al recordarlo. “Y Maryam estaba muy fuerte, como una roca”.

Sin embargo, Maryam no estaba fuera de peligro. Una hemorragia o una inflamación cerebral podrían requerir una cirugía de emergencia para extirpar una parte del cráneo. Maryam fue trasladada a la UCI para ser monitoreada de cerca.

Pero todo salió bien. Y cuando Nafees vio la primera convulsión de su hija después de la intervención, notó una diferencia: sus extremidades ya no se curvaban y las contracciones se limitaban principalmente a la cara.

“Su patrón de electroencefalograma cambió mucho”, dice Yau, que estaba de vacaciones en ese momento, pero recibió información detallada de su equipo. “Hubo muchos gritos de alegría, incluso chillidos. Todos estábamos eufóricos”.

La segunda intervención de Maryam se desarrolló con la misma fluidez, al igual que la tercera y la cuarta. Cuando le dieron el alta del SickKids el 17 de abril, fecha que Nafees considera el ver-

dadero regreso a casa de su hija, solo tenía una o dos convulsiones al día.

El plan era traer a Maryam de vuelta para una hemisferectomía funcional en unos seis meses, pero entonces ocurrió algo sorprendente. Durante el verano, mientras visitaba a su familia en la India, Maryam estaba jugando en casa de su abuela cuando su ojo comenzó a temblar, solo durante unos segundos. Hasta la fecha, esta sigue siendo la última convulsión de Maryam.

Es imposible saber qué le depara el futuro. Maryam sigue tomando medicamentos para las convulsiones y su esclerosis tuberosa siempre podría presentar nuevos problemas en el futuro. A los 18 meses, Maryam aún no gatea ni camina y es más débil en un lado, lo que le da una sonrisa ligeramente asimétrica.

Pero la mitad viva de su cerebro está tomando el control. Hoy en día, Maryam es una niña feliz a la que le encanta la comida picante y sonreír a su abuela durante sus videollamadas.

Nafees tiene creencias inquebrantables: en Dios, en el destino. Cree que el destino de Maryam era nacer en Toronto, donde tuvo acceso no solo a un especialista como Muthusami, sino a toda la constelación de conocimientos médicos necesarios para llevar a cabo una intervención tan extraordinaria.

Pero su mayor convicción, desde el momento en que vio a su pequeña, siempre ha sido Maryam. “Creo que podrá hacer todo lo que se proponga”, afirma. “Fue ella quien luchó por sí misma.” ♦

Brillante, más brillante, el más brillante

*La luz es tanto un fenómeno físico como
la fuente de vida en la Tierra.*

Doris Kochanek

La galaxia más brillante del universo brilla con una intensidad equivalente a 300 billones de nuestros soles. WISE J224607.57-052635.0 fue descubierta utilizando el *Wide-field Infrared Survey Explorer*, un telescopio espacial de la NASA. El gráfico animado por computadora hace que la luz infrarroja increíblemente brillante de la galaxia sea visible para el ojo humano.





Solo durante la luna

nueva se puede observar un eclipse solar total, y solo cuando el satélite de la Tierra se acerca a menos de 370.000 kilómetros en su órbita elíptica variable. Además, la ubicación del observador debe estar exactamente alineada con el sol y la luna.



Lo que hace que las luciérnagas brillen se llama bioluminiscencia y se basa en una reacción entre sustancias químicas y oxígeno en el abdomen de estos pequeños insectos. Por cierto, los animales utilizan su brillo para atraer a sus parejas.

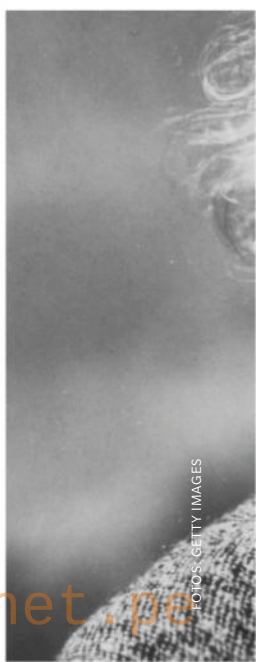
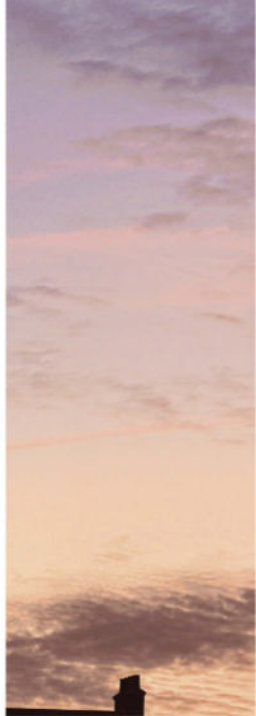


La luz solar es buena para nuestra salud, siempre que sea con moderación. No solo nos levanta el ánimo, sino que el cuerpo humano también necesita la radiación UV-B para producir vitamina D. Esto fortalece los huesos y los músculos y previene las enfermedades cardiovasculares.



La Estatua de la Libertad de Nueva York

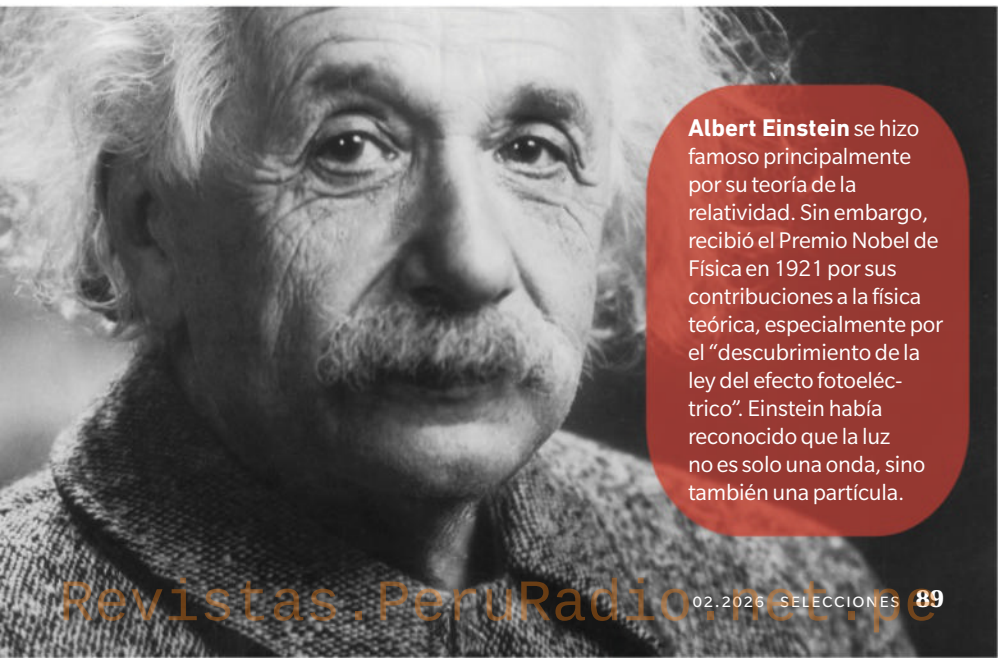
no estaba destinada a ser un faro, pero fue administrada por el Servicio de Faros de los Estados Unidos desde 1886, año de su inauguración, hasta 1901. La Estatua de la Libertad fue un regalo de Francia a los Estados Unidos y representa la libertad que ilumina el mundo.



Nada es más rápido que la luz. En el vacío, viaja a casi 300.000 kilómetros por segundo. Sin embargo, cuando atraviesa el vidrio, su velocidad se reduce en aproximadamente un tercio, hasta solo 200.000 kilómetros por segundo.



La iluminación artificial es tanto una bendición como una maldición. Por un lado, permite a los seres humanos trabajar, divertirse y jugar incluso después del anochecer. Al mismo tiempo, puede alterar los biorrítmos tanto de los seres humanos como de los animales. Para los insectos, la iluminación nocturna puede tener consecuencias mortales si vuelan alrededor de las lámparas hasta quedar completamente agotados.



Albert Einstein se hizo famoso principalmente por su teoría de la relatividad. Sin embargo, recibió el Premio Nobel de Física en 1921 por sus contribuciones a la física teórica, especialmente por el “descubrimiento de la ley del efecto fotoeléctrico”. Einstein había reconocido que la luz no es solo una onda, sino también una partícula.



EL ÚLTIMO VIAJE



DRAMA DE LA VIDA REAL

**Desapareció en la
montaña más alta de
Perú. Dos décadas
después, un desconocido
ayudó a su familia a cerrar
el duelo.**

Ryan Hockensmith

DE ESPN

DE UN ESCALADOR

LOS SONIDOS SON ATERRADORES: CRUJIDOS, CHIRRIDOS, DESMORONAMIENTOS. Es como si la enorme montaña que se alza fuera hubiera cobrado vida esta noche y estuviera enojada. ¿O tal vez el mundo entero se está desmoronando? En cualquier caso, lo único que Ryan Cooper puede hacer es quedarse tum-bado en su tienda y esperar que la montaña no lo engulla.

Es junio de 2024 y Cooper se encuen-tra en lo alto de una de las montañas más intimidantes del mundo, el Huas-carán, en Perú. Él y su grupo dan gracias cuando sale el sol a la mañana siguiente.

Hasta ahora, el viaje ha sido una sucesión de obstáculos. Avalanchas, desprendimientos de rocas, tormentas de nieve. Cooper es un entrenador físico y organizador de eventos de resis-tencia de 44 años de Las Vegas, Estados Unidos, con una esposa y tres hijos en casa. No está seguro de cuántos inten-tos internacionales más podrá hacer. Esta vez tiene que salir bien.

Pero no está destinado a ser así. El grupo decide que este viaje es peligroso y que deben dar media vuelta. Es la decisión correcta. Pero se siente tan mal. ¿Recorrer todo este camino y esforzarse tanto para llegar a la cima, y ahora simplemente van a rendirse?

Mientras Cooper recoge sus cosas, el momento se vuelve cada vez más dolo-roso. Nunca arriesgaría su propia vida, ni la de nadie de su grupo, por llegar a la cima. Y, sin embargo, nunca ha

tomado una decisión correcta que le haya costado tanto como esta.

El grupo comienza el descenso de la montaña. A unos 5.000 metros, Cooper ve algo oscuro delante. Al principio, piensa que es equipo o basura que alguien ha dejado atrás. Pero, a medida que el grupo se acerca, Cooper se pre-gunta si está viendo lo que cree estar viendo. Cuando se encuentran a solo unos metros de distancia, todo el grupo se detiene, conmocionado.

Es un cadáver. Un cadáver congelado.

COOPER MIDE 1,90 M y tiene aspecto atlé-tico. Entrena constantemente, con el objetivo de alcanzar un estado físico óptimo para escalar montañas, lo que requiere una gran resistencia cardio-vascular y la fuerza necesaria para soportar algunas de las condiciones más duras del mundo.

Aun así, incluso en un día perfecto, el Huascarán, de 6.718 metros, el pico más alto del Perú, es un reto casi insupera-ble. En las clasificaciones de las monta-ñas más peligrosas del mundo, se ha

situado cerca del Everest, a veces incluso por encima. Y, como Cooper ve de primera mano, el cambio climático ha hecho que el Huascarán sea muy volátil. La cordillera Blanca, donde se encuentra el Huascarán, ha perdido el 44 por ciento de su superficie glaciar en los últimos 40 años, lo que ha provocado un mayor deshielo y avalanchas frecuentes.

Cuando el grupo encuentra al hombre congelado, todos se apartan y sacan sus teléfonos. Quieren documentarlo todo para poder ayudar mejor en las labores de recuperación.

Después de unos minutos, Cooper se acerca al cuerpo. La ropa y el equipo del hombre indican que lleva años congelado. Cooper puede ver que el cuello del hombre parece estar roto y que su cabeza también tiene una lesión importante. Quizás lo más impactante es la posición de sus manos. Las levantó en un último momento de pánico para protegerse de lo que debieron ser miles de kilos de rocas, nieve y hielo que le quitaron la vida.

Al mirar más de cerca, Cooper se fija en un objeto brillante en la mano izquierda del hombre: un anillo de bodas. Abre la riñonera del hombre y encuentra dentro una licencia de conducir. Ve que el hombre es estadounidense. Se llama William Stampfl y es de Chino, una ciudad de California. Más tarde, el grupo descubriría que había

desaparecido 22 años antes.

Cooper es uno de los únicos estadounidenses del grupo, y le invade la sensación de que debe hacer todo lo posible para llevarlo a casa. Si lo consigue, todo el viaje habrá valido la pena. Cooper no puede quitarse de la cabeza la imagen del anillo de bodas. Tiene que haber alguien por ahí con un anillo igual, preguntándose qué le ha pasado a su cónyuge. Está decidido a localizarlo.

El grupo no puede bajar el cuerpo de la montaña. Este tipo de picos son tan peligrosos que los alpinistas deben lle-

var el equipo imprescindible para no desperdiciar energía. Lo mejor que pueden hacer es documentar las coordenadas, ponerse en contacto con la familia y dejar la excavación en manos de un equipo de rescate especializado.

En cuanto tiene señal en el celular, Cooper se pone en contacto con su esposa y le da el nombre y la dirección de William Stampfl. Finalmente consigue la información de contacto de alguien llamado Joseph Stampfl, que cree que es su hijo.

Cooper se detiene. ¿Cómo se inicia una conversación así? ¿La persona al otro lado del teléfono se lo agradecerá? ¿Se sentirá devastada? ¿Ambas cosas?

En su habitación de hotel en Perú, reúne el valor para llamar a Joseph Stampfl. Es un número con prefijo de Nueva Jersey, y el teléfono no deja de

“ESTO TE SORPRENDERÁ, PERO HE ENCONTRADO A TU PADRE”.



sonar. Deja un mensaje de voz, cuelga y envía un mensaje de texto. Una parte de él se alegra de que Joseph no conteste. Ahora tiene tiempo para pensar en lo que debe decir. Pero unos minutos más tarde, su teléfono comienza a sonar. Es ese número con prefijo de Nueva Jersey.

CUANDO ESCUCHA POR PRIMERA VEZ el mensaje de voz de Cooper, Joseph Stampfl piensa que es una estafa. Cualquiera podría haber buscado los detalles básicos de la desaparición de su padre.

Pero hay dos cosas que le llaman la atención. La primera: ¿por qué alguien lo estafaría más de veinte años después? La segunda: la voz de Cooper. Hay una suavidad que hace que Joseph perciba amabilidad, no engaño.

Unos 15 minutos más tarde, Joseph devuelve la llamada.

“Hola, soy Joseph Stampfl, le devuelvo la llamada”.

“Hola, Joseph. Me llamo Ryan Cooper. Estoy en Perú y esto te sorprenderá, pero he encontrado a tu padre”.

Joseph no dice nada. Había aceptado que esta llamada quizá nunca llegaría. Ahora está sucediendo y ha renunciado a pensar qué decir a continuación.

Cooper le cuenta los detalles. Le dice a Joseph qué llevaba puesto su padre, que había visto su carnet de conducir y que había tomado un montón de fotos. Joseph le pide a Cooper que le envíe las fotos, luchando por sacudirse la sensación de que se trata de una broma cruel.

Pero cuando Cooper le envía las

fotos, se derrite. Ahora sabe que es real. Y cuando Cooper le dice: “Cuéntame cosas de tu papá”, Joseph finalmente encuentra las palabras.

Le cuenta a Cooper que Bill Stampfl trabajaba como ingeniero. Tenía dos hijos, él y su hermana, y dos hijastros. Bill se lanzaba a los proyectos con total abandono, incluyendo convertirse en un alpinista de élite. No era el tipo de persona que se dedicaba a tocar la guitarra o a hacer senderismo; no paraba hasta sentir que lo había dominado.

Para los Stampfl, la tristeza por la muerte de Bill se vio superada por el dolor de que no hubiera dominado su propio final. “Fue devastador para él morir con un final tan abierto”, le dice Joseph a Cooper. Se queda en silencio unos segundos y luego lo repite. “Devastador”.

Después de hablar con Cooper, Joseph localiza a su hermana, Jennifer Stampfl, a su madrastra, Janet Stampfl-Raymer, y al hermano de su padre, Herb Stampfl. Joseph solo dice que han encontrado el cuerpo de su padre; quiere que Cooper les cuente toda la historia. Cuando todos se sincronizan para una llamada telefónica, Cooper les relata lo sucedido. Al final de la llamada, todos expresan su profundo agradecimiento.

Luego, los miembros de la familia se llaman entre sí. Janet se había vuelto a casar unos años después de la desapa-

rición de su esposo, y su contacto con sus hijastros había disminuido con el paso de los años. Ella se mudó a Missouri, Joseph se trasladó a Nueva Jersey y Jennifer se quedó en el área de Los Ángeles, por lo que el distanciamiento parecía natural.

Ahora están juntos de nuevo, con una certeza que ninguno de ellos sabía que necesitaba tanto como ahora. “Hemos cerrado el capítulo —dice Janet—. Por fin”. Pero ahora se enfrentan a una nueva pregunta: ¿cómo llevarán a Bill a casa?

DURANTE UN MES después del mensaje de voz de Cooper, Joseph Stampfl comienza su trabajo como arquitecto con un segundo empleo: encontrar un equipo de rescate en Perú para recuperar a su padre. Cooper ayuda desde la distancia, pero llevar un cuerpo desde lo alto del Huascarán a los Estados Unidos es una tarea complicada.

Joseph necesita contratar a un equipo de rescate y a la policía para que los acompañe en la recuperación. Lo consigue desde su casa en Nueva Jersey. Una vez que el cuerpo de Bill Stampfl es trasladado al pie de la montaña, Joseph debe encontrar una funeraria para incinerar los restos de su padre y enviarlos a los Estados Unidos, lo que requiere un montón de papeleo.

La policía peruana envía un comunicado de prensa el día en que el

“ES UN HÉROE PARA NOSOTROS”, DICE JENNIFER SOBRE COOPER.

equipo se dirige al lugar donde se encuentra el cuerpo. Joseph Stampfl todavía se enfada un poco cuando habla del tono del comunicado, que da a entender que la policía había descubierto el cuerpo de su padre.

“Ryan y su grupo se merecen el mérito por encontrar a mi padre”, afirma.

Al día siguiente, algunos medios de comunicación estadounidenses informan sobre el descubrimiento. La familia concede entrevistas y da su consentimiento para que Cooper cuente su parte de la historia. Quieren que el mundo conozca la gratitud que sienten hacia él.

“Para nosotros es un héroe”, dice Jennifer Stampfl.

El cuerpo de Bill Stampfl baja de la montaña y es incinerado. Sus cenizas se envían a Los Ángeles y Jennifer las recoge en el aeropuerto. Abre el paquete cuando llega a su auto y allí está su papá, incinerado en una urna de seis kilos. Lloro ante la irrevocabilidad del hecho. Pero está muy, muy feliz.

El plan es repartir las cenizas en tres urnas. Una se la llevará a casa, otra se la llevará Joseph a Nueva Jersey y la tercera la guardarán hasta que la familia pueda reunirse en el monte Baldy, el pico de 3.077 metros situado a unos 80 kilómetros de Los Ángeles, donde comenzó la carrera de Bill como escalador. Quieren esparcir las cenizas cerca de la fecha del cumpleaños de Bill, el 26 de noviembre. Habría cumplido 81 años.

Jennifer coloca la urna en el asiento trasero y la invade la sensación de que su papá está con ella en el auto. El tra-

yecto dura una hora y media en el tráfico de la tarde de Los Ángeles.

Jennifer pasa la mayor parte del tiempo contándole a su padre que ha conseguido fusionar su pasión compartida, la música, con su carrera como profesora. Le habla de su negocio paralelo de fabricación de bolsos y joyas, y de que él habría sido su cliente número uno. Le dice que está deseando que esté con Joseph para que le cuente las mismas novedades sobre su vida. No puede evitar desvelarle que Joseph ha puesto a su hija el nombre de él: Wilhelmina.

También expresa el impacto emocional que le ha supuesto perderlo. Cómo este es un momento triste y también un momento feliz, y también el final perfecto y también tan jodidamente divertido.

“Papá, odiabas el frío, ¿y así es como moriste? ¿Congelado? ¿En serio?”, dice, riendo, mirando por el espejo retrovisor.

“Lloré cuando ocurrió”, recuerda Jennifer más tarde. “Pero había tanta incertidumbre que el llanto no parecía definitivo. No lo dejé salir todo. Nunca tuve ese momento. Al tenerlo en el asiento trasero, sabiendo que por fin había llegado el momento, pude dejarlo salir”.

EN LOS MESES POSTERIORES al descubrimiento de Bill, Cooper ha llegado a conocer a la familia Stampfl. Lo que más le gusta es escucharlos hablar de Bill.

Janet conoció a Bill a finales de la década de 1970. Ambos estaban divorciados y tenían alrededor de 35 años, con dos hijos cada uno. A ella le gustaba que él tuviera su propia vida y

viceversa. Él era el sostén de la familia, trabajaba como ingeniero civil, y ella era una fuerza estable y resistente que mantenía sus vidas en marcha.

Bill siempre estaba descubriendo nuevas aficiones y pasiones. Aprendió a tocar la guitarra, la armónica, la trompeta y el acordeón, y aprendió por su cuenta carpintería. El denominador común de sus pasatiempos era que eran actividades solitarias. A Bill le gustaba trabajar solo.

Creció como inmigrante austríaco en los Estados Unidos justo después de la Segunda Guerra Mundial, y los niños se burlaban constantemente de él por su marcado acento, que ellos asumían que era alemán. La ansiedad lo llevó a encerrarse en sí mismo y a esforzarse por deshacerse de su acento. Años más tarde, ya adulto, se convirtió en el tipo de hombre que era tan callado que, cuando hablaba, la gente lo escuchaba y no notaba su acento.

El único lugar donde Bill sentía que podía ser un poco ruidoso era con su familia. Janet todavía recuerda los largos viajes en auto en los que toda la pandilla cantaba *"She'll be Coming 'Round the Mountain"* hasta que les dolía la garganta.

Janet le contó a Cooper cómo, más tarde, Bill descubrió lo que sería su pasatiempo favorito: el alpinismo.



Escaló el monte Baldy una vez y luego otra, y pronto lo hacía una vez a la semana, con 30 kilos de arena para gatos en su mochila, mientras esforzaba su cuerpo para prepararse para cimas más altas. Continuó escalando el Kilimanjaro, el Rainier y muchos otros.

Cuando Cooper habló con Jennifer, ella le contó que había trabajado durante años como técnico de emergencias médicas antes de volver a la escuela para estudiar música. En 2002, a los 31 años, obtuvo su título para enseñar música, más o menos cuando Bill anunció que iba a intentar escalar el Huascarán.

En una de sus últimas conversaciones, Jennifer le dio una gran noticia: la habían contratado como profesora de música en una escuela secundaria en el área de Los Ángeles. Él se alegró mucho por ella.

Ella le contó a Cooper que Bill fue al Huascarán en junio de 2002 con dos amigos, Matthew Richardson y Steve Erskine. Según ella, Bill Stampfl tenía

en mente escalar el Huascarán y luego empezar a pensar en coronar el Everest. Hablaba en serio: a sus 58 años, se veía a sí mismo en camino de convertirse en uno de los escaladores de más edad con más éxito en la historia del alpinismo.

Bill planificaba meticulosamente sus ascensiones, hasta el punto de que el peligro de estos viajes pasaba a un segundo plano. Sin embargo, sabía la verdad: los planes no valen ni el papel en el que están escritos si la montaña cobra vida.

Había otros grupos en el Huascarán el día que desapareció. Informaron de que habían visto a Bill y a sus dos amigos en esa zona cuando una enorme avalancha barrió la montaña. El cuerpo de Erskine fue encontrado más tarde esa semana, a unos 300 metros del lugar donde finalmente se descubriría el de Bill. El cuerpo de Richardson sigue desaparecido.

La embajada estadounidense notificó a Janet que un helicóptero de búsqueda no había tenido suerte en encontrar ningún rastro de su esposo o de Richardson. Era difícil imaginar otro resultado que no fuera que Bill había muerto en el Huascarán ese día.

Joseph y Jennifer, sin embargo, mantuvieron la esperanza. ¿Cómo no iban a hacerlo? Su papá siempre había vuelto a casa. Jennifer pensó en las muchas películas y programas de televisión de los años 80 que había visto en los que alguien recibía un golpe en la cabeza y sufría amnesia.

Quizás su papá estaba deambulando por un pueblo peruano, tratando de recordar quién era. Incluso si había muerto, ella quería saber cómo.

A Cooper le dolía el corazón al escuchar a la familia hablar de cómo sus esperanzas se habían desvanecido a medida que avanzaba el año 2002. Habían celebrado su vida en el monte Baldy en una ceremonia organizada por la comunidad local de montañistas. Aun así, les había costado mucho seguir adelante.

Pero a medida que 2002 daba paso a 2003 y 2004, incluso Jennifer perdió la esperanza de que su padre estuviera vivo.

“Pensé que tal vez alguien lo encontraría dentro de mil años”, dice.

EL DOMINGO 24 DE NOVIEMBRE DE 2024, la familia Stampfl se reúne una vez más en el monte Baldy para despedirse definitivamente de Bill. Janet voló desde Missouri. Joseph vino desde Nueva Jersey. Jennifer condujo desde su casa, que estaba cerca. Y Cooper llegó desde Las Vegas.

Inicialmente querían dar a todos la opción de subir en aerosilla hasta la cima o escalar la montaña a pie antes de esparcir las cenizas de Bill, pero muchos de los senderos están cerrados por riesgo de incendios. Todos están un poco decepcionados, especialmente Cooper, que esperaba honrar a Bill llenando su mochila con 30 kilos de piedras y subiendo a la cima de su montaña favorita.



Todos suben en aerosilla hasta la cima, y Cooper y Joseph hablan de ir algún día juntos a Perú con parte de las cenizas de Bill, llevarlo a la cima del Huascarán y dejar allí parte de él, donde murió intentando llegar. Quizás podrían buscar a Matthew Richardson mientras están allí, dicen.

En la cima del monte Baldy, una amiga de la familia Stampfl dice que un funcionario le ha dicho que ciertos senderos son aptos para el senderismo. Cooper intercambia una mirada con Joseph y luego bajan la montaña para poder volver a subirla.

En la base, Cooper encuentra una roca que podría pesar 30 kilos y la mete en su mochila. Le dice a Joseph: "Cuando las cosas se pongan difíciles, pensaremos en tu papá. Estamos sufriendo por una buena razón".

Suben hasta la cima, donde les esperan el resto de los amigos y familiares de los Stampfl. Se reúnen en círculo para despedirse de Bill de una vez por todas. Una niebla ha cubierto el lugar y envuelve al grupo. Todos pueden verse entre sí, pero no más allá del círculo. Solo están ellos allí con Bill.

Cada uno dice unas palabras sobre Bill, derrama algunas lágrimas y encuentra la paz. Entonces llega el momento de volver a casa. La temperatura ronda los 7 °C, pero la gente nota que se siente más agradable de lo que el termómetro indica. Mientras bajan la montaña, todos sonríen sin poder evitarlo.

Bill Stampfl vuelve a estar caliente, y siempre lo estará. ❄️

© ESPN (APRIL 17, 2025) COPYRIGHT © BY ESPN.

GAJES

DEL
oficio



“Creo que la anciana iba delante de ti”.

Como maestra de catecismo, siempre disfruté enseñando a los niños de primaria una serie de lecciones sobre cómo Moisés guio a los hijos de Israel fuera de Egipto. Debo haber sido muy entusiasta, pues un

día, una niña me preguntó en voz baja: “¿Se acuerda de él?”

—RALPH DILLENBECK,
Canadá

Mi esposo era violinista profesional, y una vez tocó en la escuela de

nuestro hijo. Algunos de los estudiantes le enviaron cartas de agradecimiento. Un niño de ocho años escribió: “Estimado señor violinista, muchas gracias por venir a tocar a nuestra escuela cuando podría

ILUSTRACIÓN: P. C. VEY

Cierta vez, cuando mi nieto Finn tenía seis años, le preguntó a su mamá:

—¿Te has dado cuenta de que papá viene aquí todas las noches?

—Es porque vive aquí —repuso su mamá.

—¿Estás de acuerdo con eso? —inquirió mi nieto.

—ANNA MILLER, *Canadá*

haber estado haciendo algo más útil”

—M. GROWCOTT,
Canadá

Cierta vez, cuando hacía mi residencia en cirugía, me despertaron de un sueño profundo para acudir a la sala de urgencias. Me presenté allí, sin afeitarse y desaliñado, y me encontré con un médico residente y su estudiante, pulcramente vestidos. El residente le comentó a su alumno: “Siempre puedes distinguir a los cirujanos por su absoluto desprecio por la apariencia”.

Dos noches después, estaba yo en un banquete cuando me llamaron de la sala de urgencias para suturar una laceración. Esta vez estaba suturando vestido de

esmoquin, cuando vi al mismo médico residente. Inmediatamente, le dijo a su alumno:

—Sí que es sensible a las críticas, ¿no crees?.

—GCFL.COM

Al concluir una entrevista de trabajo, el encargado del departamento de Recursos Humanos le dijo al aspirante:

—¿Tiene alguna pregunta más?

—Sí —dijo el entrevistado—. ¿De cuánto tiempo dispongo antes de someterme al control de drogas?

Al final de la Segunda Guerra Mundial, realicé mi formación básica en Camp Blanding, Florida. Durante el servicio de KP, trabajé junto al sargento de comedor

de nuestra compañía mientras él preparaba la cena de esa noche. Después de sazonar la carne y dejarla cocinar lentamente, se retiró a su habitación para tomar una siesta. La comida militar definitivamente no es una buena cocina. Pero cuando regresó dos horas después, se detuvo y aspiró los aromas que emanaban de la estufa. “¡Vaya, algo huele bien!”, dijo. “¿Qué hice mal?”

—RICHARD

T. FLORESHEIMER,
Estados Unidos

Nota para mí mismo: cuando anote que alguien ha cancelado una reunión debido a una muerte en la familia o un funeral, no lo abrevie como “muerte/funeral”.

Mi corazón seguirá latiendo

El inesperado ataque al corazón de una periodista médica revela lo poco que sabía sobre la principal causa de muerte entre mujeres y hombres.

Melinda Lawrence*

ESTOY TUMBADA EN UNA CAMA de hospital, tratando de asimilar lo que ha pasado. Pero lo único en lo que puedo concentrarme son títulos de canciones populares:

"Nothing Breaks Like a Heart", de Miley Cyrus y Mark Ronson...

"My Heart Will Go On", de Céline Dion...

"Heart of Glass", de Blondie...

"How Can You Mend a Broken Heart", de los Bee Gees...

"Be Still My Beating Heart", de Sting...

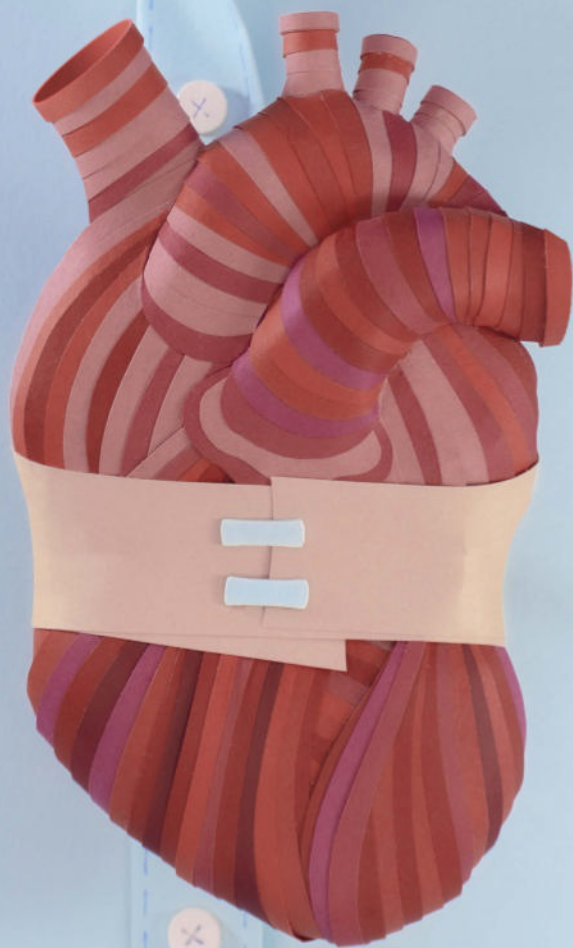
¡No! ¡La última no! Lo último que quiero es que mi corazón se detenga. Por favor, por favor, por favor, sigue latiendo.

Solo han pasado unos días desde que aproveché un precioso viernes de septiembre para faltar al trabajo. Decidí salir de mi oficina en casa para dar una vuelta por Nueva York y luego recuperar el tiempo de trabajo durante el fin de semana. El día había sido

perfecto. Me hicieron un tratamiento facial gratuito en Herald Square, ofrecido por una empresa de cosméticos. Comí una deliciosa ensalada para almorzar en uno de mis restaurantes favoritos. Utilicé una tarjeta de regalo que llevaba meses guardando para comprarme lencería nueva. Entonces, mientras me sentía perfectamente satisfecha, preguntándome qué hacer a continuación, sentí una extraña sensación en el pecho.

No era dolorosa. Solo era extraña. Y, de alguna manera, también me parecía seriamente incorrecta. Era como si alguien hubiera tomado una venda elástica y me la hubiera envuelto alrededor del pecho. Una opresión, aunque no excesiva. Y me invadió una sensación de pánico casi existencial, como si esa venda elástica, destinada a curarme, fuera a matarme.

Caminé hasta la estación de tren y me dirigí a casa. Una vez allí, bebí un



poco de agua y me senté en el sofá, tratando de respirar profundamente y mantener la calma. Pronto, la extraña sensación desapareció e intenté olvidar que había sucedido. Pero a lo largo del fin de semana, volvía brevemente y luego desaparecía de nuevo. Cada vez que volvía la opresión, me entraba el pánico. Y luego, cuando desaparecía, me sentía aliviada e intentaba convencerme de que se había ido para siempre. Pero sabía que no era así.

Así que, sin decirle nada a mi marido, fui hasta la sala de urgencias local, medio convencida de que me dirían que estaba siendo ridícula y que lo único que tenía era indigestión. O tal vez gases. Cualquier cosa menos un ataque al corazón. De hecho, estaba tan en negación que incluso pensé en ir andando a la sala de urgencias, que estaba a más de 3 km, solo para hacer mi ejercicio diario. Al final, ganó el sentido común y manejé.

El personal de recepción de urgencias no pensó que tuviera indigestión. En cuanto me oyeron decir “opresión en el pecho”, me llevaron a una sala de exploración y me conectaron a una máquina de electrocardiograma. Alguien echó un vistazo a los resultados y luego me dejó sola... durante mucho tiempo.

En lugar de molestarme, me sentí aliviada. Pensé que si el electrocardiograma hubiera detectado algo grave, no me habrían dejado sola. Eché un vistazo a los resultados de mi expediente, que parecían indicar algunas

irregularidades menores, pero nada que indicara un peligro inminente. Sin embargo, el técnico también me había hecho un análisis de sangre y, cuando llegaron los resultados, todo cambió.

Mi sangre contenía un nivel elevado de troponina, una proteína que el músculo cardíaco libera cuando las células están dañadas. En otras palabras, estaba sufriendo, o había sufrido muy recientemente, un ataque al corazón. Otras pruebas revelaron que varios de los vasos sanguíneos de mi corazón estaban casi completamente obstruidos, lo que significaba que mi músculo cardíaco no podía recibir suficiente sangre y oxígeno para funcionar bien.

Un médico se presentó para decirme que me habían programado una intervención para colocarme *stents* con el fin de mantener abiertas las paredes de los vasos sanguíneos. Se trataba de una intervención mínimamente invasiva en la que se introduciría un tubo con los *stents* a través de la ingle hasta el corazón, donde se colocarían los *stents* para mantener las paredes arteriales separadas y abiertas. Fue entonces cuando llamé a mi marido para contarle lo que estaba pasando.

Me desperté de la intervención y descubrí que no se había llevado a cabo. Las obstrucciones en mis arterias se encontraban todas en intersecciones de vasos sanguíneos, y los *stents* no se podían colocar allí. Tendría que ser trasladada a otro hospital para una intervención de *bypass* de urgencia: una cirugía a corazón abierto.



EN ESTE PUNTO, debo mencionar que soy periodista médica. He dedicado la mayor parte de mi carrera a escribir sobre salud. Sé muy bien que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres —y en los hombres. También conozco cuáles son los principales factores de riesgo, por lo que creía erróneamente que no tenía por qué preocuparme.

No fumo. No tenía el colesterol alto, ni hipertensión, ni hiperglucemia. Incluso había perdido bastante peso aproximadamente un año y medio antes y hacía ejercicio con regularidad. Mi dieta no era perfecta, pero era bastante saludable. Como mis valores eran buenos y no tenía constancia de antecedentes familiares, no creía que corriera un alto riesgo. Mi padre había sufrido un infarto y se había sometido a una cirugía de *bypass*, pero

eso había ocurrido cuando tenía más de 70 años. Yo apenas tenía 60. Sinceramente, las enfermedades cardíacas no estaban en mi radar.

El cáncer sí. Muchos, muchos miembros de mi familia a lo largo de generaciones habían sucumbido al cáncer, a menudo a edades muy tempranas. Me sometía diligentemente a pruebas de detección de cáncer de colon, mama, cuello uterino, ovario, piel, etc. Creía que lo tenía todo bajo control. Ja.

Llegué al hospital más grande después de un traslado en ambulancia en mitad de la noche. De alguna manera, mi marido, mi hijo, mis padres y mis hermanos ya estaban allí esperándome. Conocí brevemente al cirujano, que estaba a punto de conectarme a una máquina cardiopulmonar para mantenerme con vida

durante la operación. A través de la neblina del sedante, contemplé a este hombre que iba a serrar mi caja torácica y sostener mi corazón en sus manos mientras seccionaba las arterias de mi pierna izquierda, extirpadas apenas unas horas antes, eran cosidas a mi corazón.

Lo siguiente que recuerdo es despertarme en la sala de recuperación. Miré hacia la pared y murmuré que la fecha que aparecía en el tablón de anuncios no podía ser correcta. Y no lo era. La enfermera a cargo avisó inmediatamente a alguien de que estaba despierta y “inusualmente alerta”.

Me dijeron que respirara por un tubo de plástico. “Tienes unos pulmones jóvenes”, comentó la enfermera. “Y, al parecer, un corazón viejo”, respondí. Pero como mi corazón acababa de ser “revascularizado”, quizá ahora también funcionaría como uno más joven. Me alegró enormemente ser la primera en salir de quirófano esa mañana y pasar de la sala de recuperación postoperatoria a una habitación del hospital. Y así fue como me encontré tumbada en una cama de hospital, haciendo listas mentales de títulos de canciones que contuvieran la palabra “corazón”.

LOS DÍAS SIGUIENTES fueron incómodos, ya que me monitorizaban constantemente, me pinchaban y me conectaban a una serie de tubos que hacían que levantarme de la cama para ir al baño fuera toda una odisea.

Dormí mucho y tuve sueños increíblemente vívidos que todavía sigo reflexionando. En uno de ellos, asistía a una fiesta y la gimnasta olímpica Mary Lou Retton era una de las invitadas. “Dios mío, te admiro mucho, eres tan fuerte”, le dije efusivamente. “¡Oh, no, tú eres la fuerte!”, respondió ella.

No hace falta ser psiquiatra para entender lo que significaba ese sueño. En otro, estaba sola por la noche en una hermosa plaza italiana rodeada de magníficos edificios de mármol blanco. En los edificios se proyectaban imágenes repetidas del famoso grabado japonés *La gran ola*, del artista Hokusai. Era el lugar más bonito en el que había estado nunca y recuerdo sentir que no quería marcharme nunca. Siempre me he preguntado si ese sueño fue el tipo de experiencia cercana a la muerte de la que habla la gente, aunque, por lo que yo sé, nunca estuve cerca de la muerte mientras estuve en el hospital.

Unos días después de la operación, me quitaron todos los tubos, los médicos se aseguraron de que mis signos vitales fueran buenos y el especialista en rehabilitación del hospital quedó satisfecho de que era capaz de caminar por mí misma. Me dieron el alta para irme a casa. Mi marido conducía mientras yo me sentaba en el asiento trasero, tal y como me habían indicado, con una almohada sobre el pecho para protegerme. Después de días conteniendo mis emociones y centrándome en sobrevivir, lloré

desconsoladamente durante todo el trayecto a casa.

Estuve tentada de tomarme las cosas con calma durante un tiempo, pero mi marido tenía otros planes. Lo primero en la lista era dar un paseo por el parque. Aunque siempre me había gustado caminar, me sentía débil e inestable. No importaba, mi marido sugirió que diéramos al menos una vuelta al parque, unos 800 metros. Al día siguiente, fue un kilómetro y medio. Al parecer, ahora estaba inscrita en su idea de un plan de recuperación. Pero le estoy agradecida por animarme. Cuando la enfermera visitante vino a evaluar mis necesidades postoperatorias, dijo que probablemente necesitaría un andador. Le dije que no sería necesario. Me pidió que le mostrara cómo subía y bajaba las escaleras. Subí y bajé lo más rápido que pude. ¡Se acabó lo del andador!

TAN PRONTO COMO fui elegible, poco más de un mes después de la cirugía, comencé la rehabilitación cardíaca en el hospital local. Una vez más, me di cuenta de que mis informes médicos no me habían dado una imagen precisa de los pacientes y sobrevivientes de enfermedades cardíacas. Pensé que yo, menuda y sin considerarme aún mayor, estaría haciendo ejercicio junto a hombres mucho más mayores y corpulentos. Pero la realidad era muy diferente.

Había una mujer alta, delgada y

muy elegante que había acudido al dentista quejándose de dolor de muelas y dolor en la mandíbula. Como él no encontró nada malo, le dijo que fuera inmediatamente a urgencias. Sí, también había sufrido un infarto.

Había un hombre joven que se negaba a dejar que lo que le había pasado cambiara la imagen que tenía de sí mismo como un hombre atlético y amante de las actividades al aire libre. Siempre intentaba levantar las pesas más pesadas que había disponibles.

Nos convertimos en un grupo de entrenamiento bastante ecléctico y solidario. Nos turnábamos en las diferentes máquinas de ejercicio. Pero nadie que entrara en la sala lo confundiría con un gimnasio normal. Por un lado, todos teníamos electrodos pegados en diferentes partes del pecho. Una pared de pantallas de video transmitía los datos a las enfermeras y los especialistas en rehabilitación que trabajaban con nosotros. Orgullosa de mi rápido caminar, aceleraba en la cinta hasta que una de las enfermeras me gritaba que redujera la velocidad. No podía convencerla de lo bien que me sentía al poder volver a moverme así. Cada vez que alguien del grupo completaba el programa, había una celebración, con un certificado de graduación y un refrigerio saludable.

A medida que mi cuerpo se curaba, mi mente luchaba por aceptar lo que había sucedido. ¿Cómo podía volver a confiar en mi cuerpo? Sin alguien que supervisara mi corazón,

¿podría volver a hacer ejercicio o incluso caminar sin preocuparme de que volviera a suceder? La parte física de la rehabilitación cardíaca era estupenda, pero ¿por qué no había un componente psicológico? Tras la euforia de haber sobrevivido, sentí las secuelas de tener que aceptar lo que era un yo cambiado, y esperaba que no disminuido.

Tengo mucha suerte de que la cirugía y la rehabilitación salieran bien, de que mi músculo cardíaco sufriera pocos o ningún daño y de que ahora se me considere sana. Tomo todos mis medicamentos con diligencia, incluyendo una estatina (para mantener bajo el colesterol), un betabloqueante (para mantener baja la presión arterial) y una dosis baja de aspirina (para ayudar a prevenir los coágulos sanguíneos). Probablemente tendré que tomar estos medicamentos durante el resto de mi vida. También he cambiado mi dieta para que sea aún más saludable (pero aún no es perfecta, ¡los carbohidratos!). Busqué hasta que encontré la cardióloga adecuada para mí, y la veo cada seis meses para un análisis de sangre y un examen físico. No hay restricciones en mis actividades.

Antes de salir del hospital, le pregunté al médico si podía empezar a entrenar para una maratón si quería. Cuando me respondió que sí, le dije: “Bueno, en realidad no quiero, pero es bueno saber que podría”.

He intentado entender por qué ocurrió, pero nadie ha podido darme una

respuesta, salvo plantear que probablemente influyó la genética. Y desde entonces he descubierto que había más enfermedades cardíacas de las que yo sabía por parte de mi madre. Pero en medicina no hay nada “justo”. Muchas personas llevan un estilo de vida saludable y aún así acaban padeciendo enfermedades crónicas. Otras comen hamburguesas con queso y panceta y untan manteca en el pan, y no acaban en el hospital. Conozco a demasiadas personas que murieron demasiado jóvenes sin haber hecho nada que explicara lo que les pasó. Sé que, a pesar de haber sufrido un infarto, tengo suerte.

Pero lo que más siento es que fui una idiota. Sabiendo lo que sabía, como periodista médica, ¿por qué asumí que no corría el riesgo de sufrir la principal causa de muerte entre las mujeres? ¿Qué me hizo pensar que yo era una excepción? Esa es la verdadera razón por la que escribo este ensayo: para intentar convencer a todo el mundo, en todas partes, de que no descuiden la salud de su corazón y no den por sentado que, por comer bien y hacer ejercicio, nunca van a tener ningún problema. Todo el mundo debería ser consciente de sus factores de riesgo cardíaco (incluidos los antecedentes familiares) y acudir al médico para someterse a un examen anual que incluya una evaluación de la salud cardiovascular. (Para obtener más información sobre cómo mantener el corazón sano, visite el sitio web de la

Asociación Americana del Corazón, heart.org, y haga clic en “Vida sana”).

Han pasado más de seis años desde que ese día “perfecto” en la ciudad de Nueva York se convirtió en uno de los peores días de mi vida. Pienso casi a diario en lo que sucedió. No es por cómo me siento; me siento absolutamente bien y saludable. Es que lo recuerdo cada mañana y cada noche cuando tomo mis medicamentos, y cada vez que salgo a comer con amigos y tengo que rechazar los alimentos que sé que no debería comer.

También me acuerdo cuando me ducho y me visto por la mañana y veo la cicatriz de 20 centímetros, ya casi invisible, en el centro de mi pecho. Pero estas cosas también me recuerdan a diario lo bien que me siento, lo afortunada que fui por recibir una buena atención médica y lo mucho que aprecio a mi maravilloso marido e hijo, a mis fabulosos padres y hermanos, y a mis increíbles amigos, que me ayudaron a superar los meses posteriores a la operación. También estoy agradecida por todo lo que aprendí de una experiencia que desearía desesperadamente que no hubiera ocurrido.

Por encima de todo, me siento privilegiada por poder utilizar mi experiencia como periodista para difundir este mensaje al mayor número de personas posible y, espero, evitar que les ocurra lo mismo a otras personas. En cuanto a mí, estoy decidida a que mi corazón siga latiendo. Durante mucho tiempo. ♦

Cómo saber si está sufriendo un infarto

El dolor en el pecho es el síntoma más común, pero no todo el mundo experimenta un ataque al corazón de esta manera, especialmente las mujeres. Y, en muchos casos, los síntomas pueden ser tan vagos que las personas pueden no darse cuenta de lo que está sucediendo y no buscar ayuda médica a tiempo. La Asociación Americana del Corazón enumera los síntomas a los que hay que prestar atención:

- Dolor, presión o sensación de opresión en el pecho
- Dolor en la mandíbula, el cuello, el brazo o la espalda
- Náuseas o vómitos
- Dificultad para respirar
- Sudor frío
- Mareo



Las mujeres no siempre experimentan dolor en el pecho. Sin embargo, pueden presentar otros síntomas que tal vez no asocien con un ataque cardíaco:

- Dolor en la parte superior de la espalda
- Dolor o presión en la parte inferior del pecho o la parte superior del abdomen
- Sensación de ansiedad o temor
- Mareo o desmayo
- Indigestión o malestar estomacal
- Fatiga y debilidad inusuales



Si experimenta alguno de estos síntomas y sospecha que es un ataque cardíaco, llame al 911 de inmediato.

Más info: fundacioncardiologica.org



A circular illustration on the left side of the page shows Asterix and Obelix. Asterix is in the foreground, wearing his signature black tunic, red trousers, and a green belt with three gold studs. He has a yellow scarf and a blue cap. Obelix is in the background, wearing a blue tunic and a white headscarf, sitting on a wooden bench. The background of the illustration shows a red building with a tiled roof and a blue sky with clouds.

ENTREVISTA

El dibujante de cómics Didier Conrad da vida a Astérix y Obélix. En esta entrevista habla de arte y clichés.

Astérix fue una revelación.

Adriano Sack

DESDE 2013, EL DIBUJANTE franco-suizo Didier Conrad es quien da forma a las aventuras de Astérix y Obélix. Tomó el relevo del legendario Albert Uderzo. Conrad —un señor afable y de más edad, con una pequeña coleta blanca— es un gran señor del cómic francés, aunque desde 1996 vive en Austin, Estados Unidos. Durante el año pasado se publicó *Astérix en Lusitania*, el séptimo tomo de la popular serie de cómics que él ha ilustrado.

PREGUNTA: *¿Qué despertó en ti el deseo de convertirte en dibujante de cómics?*

DIDIER CONRAD: Astérix desempeñó, sin duda, un papel importante. En mi juventud, los cómics vivieron un auténtico auge. A finales de la década de 1970, la carrera como dibujante empezó, de pronto, a ser algo imaginable. Y fue una época de experimentación. ¡En aquel en-

tonces todos querían hacer cómics!

¿Era el dibujante por entonces una especie de estrella del rock?

[Rie] Espero que no. El rock está prácticamente muerto hoy en día. No aspiraba necesariamente a volverme famoso, pero sí quería ejercer una profesión sin aburrirme ni tener que pasar ocho horas en una oficina. Era el viejo sueño de la autorrealización, y en mi caso ese sueño eran los cómics.

Desde 1996 vives en Estados Unidos.

¿Qué te gusta de tu vida allí?

Es algo completamente distinto a Europa. Los estadounidenses son tremendamente prácticos, todo tiene que funcionar. Nosotros, los franceses, somos justo lo contrario. Nada funciona, pero uno aprende a arreglárselas de algún modo. Primero tuve que acostumbrarme a esa mentalidad. Me resultaba realmente extraño. Pero en los Estados Unidos tienes ese espacio inmenso, esas distancias enormes. Ahora mis hijos han crecido aquí, son estadounidenses. Me quedo por ellos.

Imagino que dibujar Astérix es como cuando un actor interpreta a James Bond: un mito que lo absorbe por completo. Daniel Craig, el último Bond, se volvía cada vez más gruñón en cada película, y al final tuvo que morir. ¿Cuál es tu balance después de siete álbumes de Astérix?

Por suerte no se puede comparar en absoluto. En una película participan

DIDIER CONRAD

nació el 6 de mayo de 1959 en Marsella, en el sur de Francia. Sus padres eran suizos, por lo que también posee la nacionalidad suiza. Ya con 14 años, Conrad publicó sus primeros dibujos en la prestigiosa revista de cómics Spirou. En la década de 1980 se hizo conocido por la serie Héroes sin escrúpulos y, más adelante, trabajó en cómics basados en *Lucky Luke* y *Marsupilami*. En 1996, la familia — Conrad estaba entonces casado con su colega Sophie Commenge y era padre de dos hijos — se trasladó a Los Ángeles, Estados Unidos. Allí trabajó inicialmente para la productora cinematográfica DreamWorks. En 2013 apareció el debut galo de Conrad, *Astérix y los pictos*. Hoy, él y su esposa viven en Austin. RD

muchísimas personas. En un álbum de Astérix, al final, solo intervienen tres: el editor, el guionista y yo. Desarrollamos nuevas ideas y nuevos personajes; es un proceso casi íntimo.

En Astérix siempre se habla también de otros pueblos y de nuestros prejuicios. Los corsos sacan rápido el cuchillo, los godos adoran la marcha militar. ¿Se pueden seguir usando hoy estos clichés? ¿O Astérix debe ser más cuidadoso?

No siento ninguna presión ni escucho críticas al respecto. Cuando Astérix aborda temas sociales, lo hace con ligereza y benevolencia, nunca con mal-



El perro Ideafix acompaña a Astérix y Obélix en la mayoría de sus aventuras.

dad. La cultura *woke* estuvo mucho más marcada en los Estados Unidos que en Europa. Y allí también esas voces se están apagando. En Astérix nadie muere y siempre hay un final feliz.

En el álbum “El regalo del César”, Eda-depriedix dice: “No tengo nada contra los extranjeros, algunos de mis mejores amigos son extranjeros... ¡pero esos de ahí no son de aquí!” ¿Ese humor se le atraganta a uno hoy, ante la crisis migratoria y la xenofobia?

La situación política tan crispada pasará. Es una reacción a acontecimientos históricos como el colonialismo y la esclavitud, especialmente en los Estados Unidos. Con el tiempo se irá calmando, aunque solo sea por puro cansancio: nadie puede estar indignado eternamente.

La aldea gala está llena de gente pre-sumida, provinciana, pendenciera.

¿Por qué nos caen bien aun así?

Están llenos de defectos, pero son nuestros propios defectos. Y los galos no son realmente malas personas. Vanidosos, ávidos, envidiosos, sí. Así es nuestro mundo, así somos nosotros. Pero incluso la mayoría de los villanos en Astérix solo están intentando ser malvados. Se hinchan de orgullo y fracasan.

¿Con qué personaje de Astérix te identificas más?

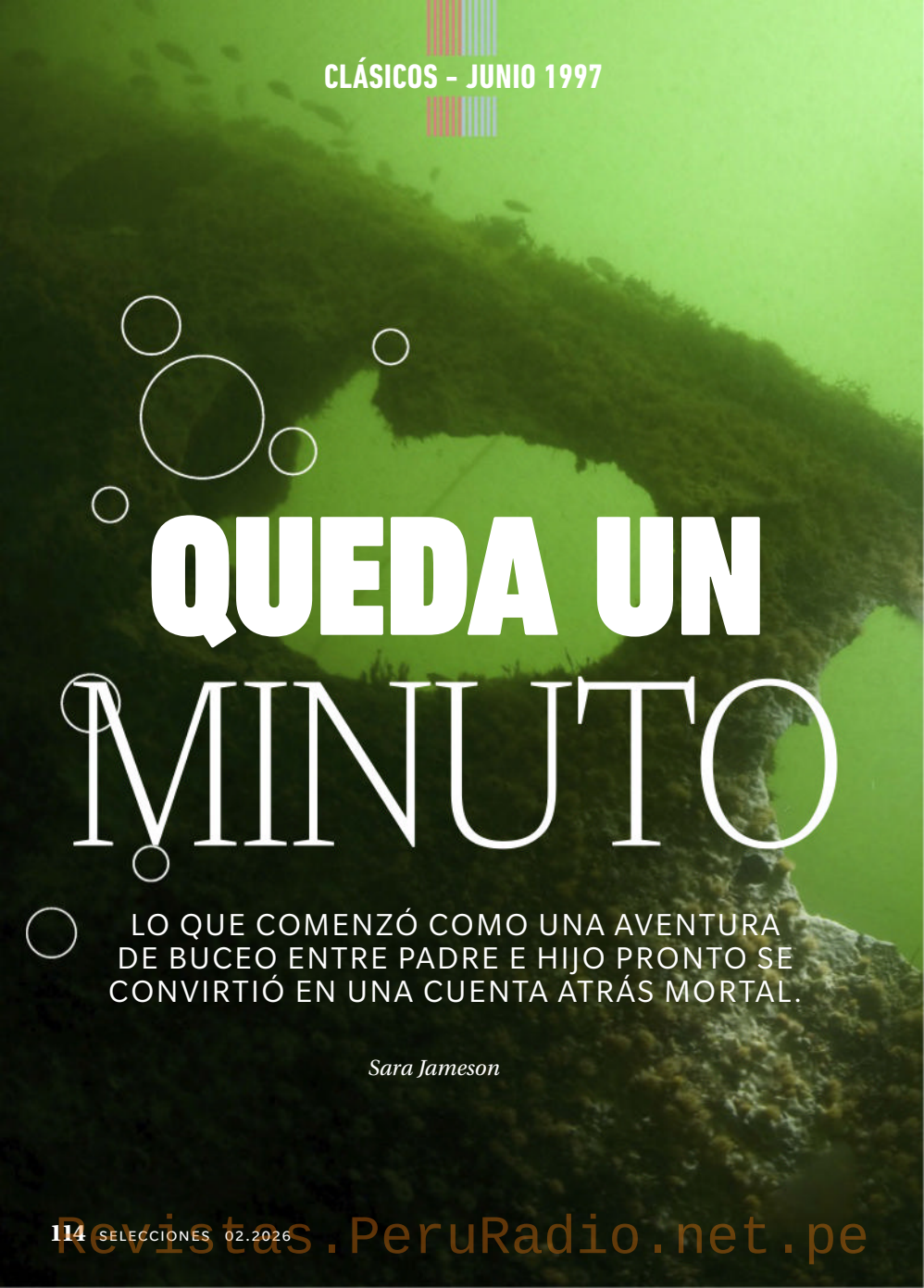
Con el propio Astérix: tiene una visión de conjunto y observa las cosas con distancia. Y con Panorámix, porque es el anciano sabio. Porque yo también soy mayor.

Una pregunta previsible, pero no puedo evitarla: ¿le gustan los jabalíes?

¡Sí! Texas está lleno de jabalíes, y se cazan para controlarlos. Puedes comprarlos en todas partes y están buenísimos. ♦



CLÁSICOS - JUNIO 1997



QUEDA UN MINUTO

LO QUE COMENZÓ COMO UNA AVENTURA
DE BUCEO ENTRE PADRE E HIJO PRONTO SE
CONVIRTIÓ EN UNA CUENTA ATRÁS MORTAL.

Sara Jameson



David Meistrell, de 17 años, tomó una bolsa de malla de un metro de largo del cinturón de lastre de su traje de neopreno negro. Alrededor del barco de buceo, que se balanceaba suavemente, la bahía de Santa Mónica, en California, brillaba bajo una luna casi llena. “Vamos a pescar más langostas, papá,” dijo David con una sonrisa.

Joe Meistrell, de 49 años, sonrió a su único hijo. En sus 25 años como biólogo marino, Joe buceaba habitualmente en estas aguas. Pero él también estaba emocionado por otra inmersión a 24 metros de profundidad hasta el *Avalon*, un barco de vapor de hierro que naufragó en una tormenta 30 años antes. En su primera inmersión habían sacado tres langostas espinosas del casco de 80 metros.

Mientras se preparaban para su segunda inmersión aquella noche del 6 de octubre de 1995, Joe recordó una vieja foto en la que aparecía el pequeño David en una piscina infantil, con un esnórquel y una máscara, sosteniendo una langosta de plástico. Ya entonces, el niño estaba ansioso por cazar langostas. A los 14 años, ya era buzo certificado.

Joe revisó la botella de aire de David. “Ya puedes irte —le dijo Joe—, pero no te alejes”. David le hizo un gesto con la mano y se lanzó al agua. Joe lo siguió rápidamente.

Solo una línea luminosa de burbujas

y el resplandor de la barra luminosa atada a la botella de aire de David marcaban su descenso hacia el fondo fan-goso. A 21 metros de profundidad, se estabilizó y avanzó con potentes patadas de sus aletas, desapareciendo en la oscuridad. Joe nadó con más fuerza para alcanzarlo. Debajo, apenas visibles, aparecieron los restos retorcidos del *Avalon*.

Antes, en el barco de buceo, Joe le había advertido a David que solo debían permanecer 18 minutos en el fondo. Sus tanques durarían más, pero Joe quería ser conservador en cuanto a su exposición al gas nitrógeno mezclado con oxígeno en sus tanques. Ya habían permanecido 33 minutos en su primera inmersión.

Una computadora de buceo del tamaño de una mano, colgada de una manguera de la botella de Joe, calculaba la saturación de nitrógeno de sus cuerpos.

Su pantalla de cinco centímetros advertiría a Joe si debían hacer una parada de descompresión a seis metros antes de regresar a la superficie para evitar el “mal de los buzos”, una afección dolorosa y potencialmente mortal que se produce cuando el nitrógeno forma burbujas en el torrente sanguíneo y los tejidos. Ascender demasiado rápido también podía matar al romper los pulmones.

Durante diez minutos nadaron sobre los restos destrozados y oxidados del naufragio. Luego fueron a inspeccionar la proa, casi intacta, apuntando con sus

linternas a través de varios agujeros irregulares de quince centímetros corroídos en el grueso metal del lado de babor. En el interior, vieron langostas que se alejaban corriendo, asustadas por el repentino haz de luz. La caza sería excelente aquí.

Pero cuando Joe miró hacia abajo, junto a su pie izquierdo, donde su hijo había estado un momento antes, David había desaparecido. *¿Dónde se ha metido?*, se preguntó Joe.

DAVID SUPUSO que su padre lo había visto seguir a una langosta hasta una abertura de 45 centímetros



de ancho en el casco, donde la proa del barco se había hundido en el fondo del mar. El niño se arrastró por un pasillo en ángulo hasta

un espacio estrecho de unos seis metros de ancho, abarrotado de las costillas y los travesaños caídos del naufragio, trozos de hierro oxidado y mamparos derrumbados.

Agarró una langosta, con cuidado de que sus largas espinas no le perforaran los guantes. Girando en el estrecho espacio, se deslizó de vuelta hacia la abertura. Le pasaría la langosta a su padre y luego volvería a por más.

Una delgada línea de sedimentos se arremolinaba en el haz de luz de la linterna de Joe mientras inspeccionaba el agujero de 45 centímetros. *“¿David entró ahí tras una langosta?”*, se preguntó.

El agujero parece muy pequeño. Quizás nadó hasta el otro lado.

Joe se movió unos metros a la izquierda y miró alrededor de la proa, hacia la amplia cubierta que se extendía en la oscuridad fangosa. David no estaba a la vista. Joe se estremeció. No te preocupes, se dijo a sí mismo. No puede estar lejos.

De repente, la mano de David salió del agujero sosteniendo una langosta que se retorció. Gracias a Dios, pensó Joe, suspirando aliviado. Agarró la

langosta y la metió en su bolsa de caza, esperando que David lo siguiera. En cambio, su hijo volvió a

desaparecer. Joe iluminó el agujero con su linterna, pero solo vio agua fangosa.

Llevaban ya 13 minutos en el fondo.

“Sal ya”, murmuró Joe para sí mismo. “Tenemos que irnos”. Pero David no reapareció. Pasaron dos minutos más.

¿Debería ir a buscarlo? se preguntó Joe. Se alegró de haberle hecho llevar a David la nueva botella de 12 litros. El chico consumía aire más rápido, sobre todo cuando se emocionaba. Su propia botella de 10 litros era más antigua, pero, a diferencia de la de David, tenía una función que le avisaba cuando se estaba quedando sin aire.

Pasó otro minuto. ¿Podría estar David atrapado dentro? se preguntó Joe. Será mejor que lo compruebe. Pero cuando empezó a pasar por el agujero,

PASÓ OTRO MINUTO. ¿PODRÍA ESTAR DAVID ATRAPADO DENTRO?



su tanque de aire se enganchó en la parte superior de la abertura y se atascó.

Joe empujó y tiró, pero no pudo liberarse. Pronto empezó a jadear, succionando con fuerza la boquilla, esforzándose por cada respiración mientras luchaba. Su flujo de aire disminuyó.

Aún atascado en la abertura, se estiró por encima del hombro izquierdo y tiró de una válvula para liberar sus últimas 450 libras de aire. Volvió a respirar con más facilidad, pero Joe sabía que tendría suerte si su aire le duraba otros siete minutos.

Con un gran impulso, se liberó y salió. Temblaba por el esfuerzo, sudando a pesar del agua fría. Nunca se había sentido tan solo. La pregunta que había estado evitando se negaba a desapare-

cer. ¿Y si se me acaba el aire y David sigue sin llegar?

Solo unos meses antes, un buceador de 14 años y su padre estaban explorando un pecio cercano y se ahogaron cuando se quedaron sin aire. Por favor, Dios, saca a David de ahí.

Joe sabía en su corazón que esperaba, sin importar cuánto tiempo le llevara. Aunque se le acabara el aire, nunca se iría sin su hijo.

EMOCIONADO POR SU CAPTURA, David se había dado la vuelta para seguir cazando. Dos langostas más retrocedieron a su derecha, cegándolo con una tormenta de óxido. Giró sobre sí mismo, desorientado, levantando más óxido y sedimentos. “Será mejor que salga de aquí”, pensó, y se volvió hacia

donde creía que estaba la entrada. Pero no estaba allí. Palpó a tientas una superficie sólida. ¿El casco? ¿La cubierta? Presa del pánico, soltó su bolsa de caza y nadó más rápido. Se topó con una esquina, se golpeó la cabeza con una tubería y seguía sin encontrar la entrada.

Quizá pueda encontrar otra abertura, pensó. Nadó en una dirección que esperaba que fuera hacia arriba. De repente, su cabeza salió a la superficie en una bolsa de aire triangular de medio metro de ancho donde se habían acumulado las burbujas que había exhalado bajo la proa.

Comprobó su manómetro. Solo 500 libras. Eso no duraría más de tres minutos si seguía respirando tan rápido.

Se quitó la boquilla y aspiró una bocanada de aire atrapado. Aunque tenía un alto contenido de dióxido de carbono, aún tendría algo de oxígeno durante un tiempo. Respirarlo ahorraría lo que quedaba en su tanque. De todos modos, prefiero desmayarme por el dióxido de carbono que morir por inhalar agua, pensó. Entonces empezó a gritar. “¡Ayúdame, papá! No puedo salir. ¡No dejes que muera!”

PREOCUPADO POR LA ESPERA, Joe salió del agujero de entrada y nadó por la pared casi vertical del barco. De repente, oyó los gritos de David. El alivio

ahogó la sorpresa de Joe por el hecho de que las palabras sonaran tan claras. Normalmente, el agua amortiguaba los sonidos. No le importaba el motivo. ¡Su hijo estaba vivo!

Joe miró a través de un agujero de quince centímetros en el metal, con su linterna explorando el agua turbia. Vio el destello de algo brillante y reconoció el traje de neopreno de David a menos de medio metro de distancia. Solo una pulgada de cubierta de acero los separaba, pero bien podría haber sido un kilómetro y medio.

“Baja”, gritó Joe a través de la boquilla, con las palabras distorsionadas por el agua. Vio a su hijo volverse hacia él.

Joe metió la mano por el agujero y señaló hacia la entrada. Cuando volvió a mirar, David había desaparecido. Joe corrió de vuelta a la abertura, buscando señales de movimiento. Nada. “No te asustes, David”, pensó. “Tómame tu tiempo”. El manómetro de Joe bajó de 200 libras, suficiente para unos dos minutos.

DAVID BUSCÓ A TIENTAS entre las vigas del barco, con el pulso acelerado. Pasaron los segundos, y luego más. “¿Voy por el camino correcto?”, se preguntó. El miedo le paralizó los músculos. Desesperado, luchó por volver a la bolsa de aire, se quitó el regulador y respiró con dificultad el aire viciado y metálico.



**“¡AYÚDAME, PAPÁ!
¡NO PUEDO SALIR!
¡NO DEJES QUE
MUERA!”.**

“¡Ayuda! ¡Papá! Estoy atrapado. No me dejes. ¡No quiero morir!”

DESPUÉS DE ESPERAR lo que le pareció una eternidad en la entrada, Joe encajó su linterna en una grieta como señal para su hijo. Apenas se ve a través del agua turbia, pensó, pero tengo que intentarlo.

Luego nadó de regreso por el casco, tanteando el metal rugoso hasta llegar al agujero más pequeño. Los gritos de David resonaron cuando llegó. Al meter la mano, Joe tocó la cintura de David.

Miró fijamente a los ojos azules de su hijo durante un largo momento, deseando que lo entendiera.

Entonces Joe metió todo el brazo por el agujero y volvió a señalar hacia la entrada. Sintió que su hijo le agarraba el brazo con fuerza, bajando hasta las yemas de los dedos.

Finalmente, David lo soltó. “Ya está”, pensó Joe mientras el aire volvía a salir con fuerza de su regulador y el manómetro bajaba hacia cero. “Si David no encuentra la entrada esta vez, seguro que moriremos”.

Joe nadó hasta el agujero. Arrodiado junto a su linterna, esperó, con el corazón latiendo a toda velocidad. Aspiró, pero no consiguió más aire. Las últimas burbujas salieron de su regulador.

Mordió con fuerza la boquilla de goma, negándose a dejar que su cuerpo jadease por reflejo. Su corazón marcaba el tiempo. Cuatro... cinco... seis...

DAVID AVANZÓ a tientas, palpando a su alrededor una cornisa sobresaliente. Delante vio un tenue resplandor; era la abertura. ¡Papá está ahí fuera!

Temblando de alivio, empezó a retorcer el cuerpo para atravesar el pasadizo. Entonces su tanque chirrió y se detuvo bruscamente, atascado. David tiró con fuerza. “¡Papá, empújame!”, gritó.



JOE NADA POR SU VIDA, Y POR LA DE SU HIJO.

TUMBADO JUNTO AL AGUJERO, conteniendo la respiración, Joe miró fijamente. ¿Se había movido algo? ¡Era David!

Extendió la mano, pero el niño se había detenido. “¡No te detengas ahora!”, gritó Joe con los dientes apretados. Metió la mano, agarró la correa del hombro de David y tiró de ella. El metal chirrió, se resistió y luego se soltó. David salió disparado a sus brazos.

Apretando a su hijo contra su pecho, Joe abrió las hebillas de sus pesados cinturones de plomo y los dejó caer. Pateando con fuerza el fondo y moviendo frenéticamente las aletas, se lanzó hacia la superficie, abrazando a su hijo.

Los pulmones de Joe pedían aire a

gritos, y su computadora de buceo parpadeaba “ASCENDE MÁS LENTAMENTE” Pero Joe lo ignoró. Corrió por sus vidas.

A medida que ascendían rápidamente, la presión del mar disminuyó. Ahora el tanque de Joe estaba más presurizado que el agua que lo rodeaba y expulsó el último poco de aire.

Con ese último aliento, revivió. Pataleando, exhaló con fuerza para que sus pulmones no se rompieran con la rápida disminución de la presión.

Padre e hijo salieron disparados al aire nocturno, se quitaron las boquillas y jadeaban hambrientos de aire.

Después de tres respiraciones profundas, Joe le quitó la máscara a David y buscó en su rostro la sangre espumosa que indica la ruptura de los pulmones. Solo vio las lágrimas de felicidad de David, que reflejaban las suyas. ♦

Más tarde esa noche, David comenzó a sentir punzadas dolorosas en el codo y los tobillos, síntomas del síndrome de descompresión. En el cercano Long Beach Memorial Hospital, padre e hijo se sometieron a tratamientos de oxígeno en sus cámaras hiperbáricas. El dolor de David desapareció rápidamente a medida que las burbujas de nitrógeno de sus tejidos se disipaban. Su padre nunca sintió ningún síntoma.

Joe Meistrell sabía que era un milagro que hubieran sobrevivido. Su hijo aprendió algo más. Dos semanas más tarde, en un ensayo para su examen de acceso a la universidad, David escribió: “Hoy estoy vivo gracias a la disposición de mi padre a sacrificarse. Él me ha hecho darme cuenta de que lo más importante en la vida son las personas que amas.”



Mar en calma

**Reina en el agua profundo silencio,
reposa el océano sin movimiento.**

**Mira el navegante apesadumbrado
la superficie lisa en rededor.**

No soplan los vientos por ningún lado.

¡Rige el silencio de muerte, el horror!

**En tan grande, tan amplísima zona
no se mueve, no palpita ni una ola.**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE, POETA ALEMÁN (1749–1832)

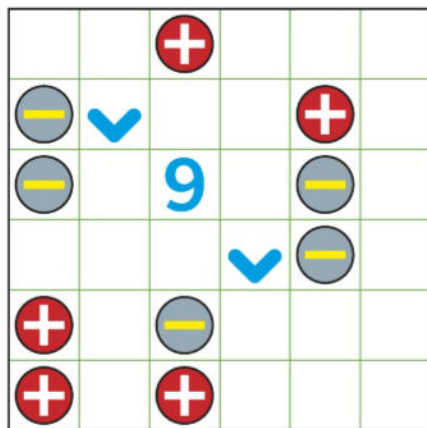
Para mí, bucear es como un beso tierno.

JACQUES-YVES COUSTEAU, INVESTIGADOR (1910–1997)

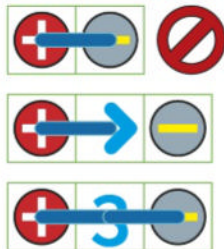
JUEGOS MENTALES

Los opuestos se atraen

DIFÍCIL La placa de circuito que se muestra a continuación tiene terminales positivos y negativos. Cada terminal positivo debe conectarse a un terminal negativo mediante un cable, pero debe determinar la longitud de estos cables y su posición. ¿Puede reconstruir el circuito utilizando las pistas que se muestran a continuación?



- ◆ Cada cuadrado de la placa debe estar cubierto por un cable.
- ◆ Los terminales adyacentes no pueden conectarse entre sí.
- ◆ El número que aparece en un cuadrado indica a cuántos cuadrados llega ese cable.
- ◆ Una flecha azul en un cuadrado indica la dirección en la que se mueve la corriente a través de ese cuadrado. (La corriente convencional fluye de positivo a negativo).



Un cambio de opinión

FÁCIL Mirando la secuencia siguiente, ¿cómo debería ser el siguiente corazón?



Haga los cálculos

MEDIO Utilice cualquiera de los siguientes símbolos matemáticos (+, -, , ÷) para completar la ecuación siguiente. Puede utilizar los símbolos más de una vez. Ignore el orden estándar de las operaciones, pero el resultado de cada paso debe ser un número entero positivo.

$$3 [] 5 [] 2 [] 8 [] 6 = 4$$

¿Año del...?

FÁCIL El Año Nuevo Lunar comienza el 17 de febrero. ¿Sabe qué signo del zodiaco chino está asociado a él? Es uno de los cuatro siguientes. Pero de sus afirmaciones, solo una es cierta. Determine quién dice la verdad y quién representa este nuevo año.



«No soy yo».



«No es el caballo».



«Es el gallo».



«No soy yo».

A	B	C	D	C
B	D	A	E	A
E	A	C	D	B
D	C	D	B	E
E	B	E	A	C

Choque esos cinco

FÁCIL Divida esta cuadrícula en cinco secciones de cinco letras, cada una de las cuales contiene las letras A, B, C, D y E solo una vez. (Pista: las regiones no tendrán todas la misma forma).

RESPUESTAS

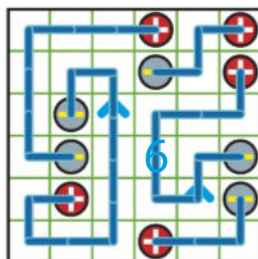
C	A	E	B	E
E	B	D	C	D
B	D	C	A	E
A	E	A	B	D
C	D	C	A	B

Choque esos cinco

? Año del...?
El perro dice la verdad. Y como los demás mienten, eso significa que el caballo es el signo de este nuevo año.

Haga los cálculos
 $3 + 5 \times 2 + 8 \div 6 = 4$

Un cambio de opinión
El patrón es: gire el corazón 180 grados; luego 90 grados en sentido antihorario; repita. Así que el siguiente símbolo sería:



Los opuestos se atraen

ENRIQUEZCA su
VOCABULARIO

Muchos verbos van seguidos por ciertas preposiciones, pero al hablar o escribir no siempre elegimos las correctas. ¿Conoce el significado de los que presentamos en esta página? Vea también cuál es el régimen preposicional en cada caso.

Mirtha L. Rigoni

1. Disentir. **A.** Sentir lo opuesto. Se usa con la preposición “de” o “con”.

B. Desentonar, diferenciarse. Solo con “de”. **C.** No ajustarse al parecer de alguien. Seguido de “de” o “en”.

2. Exonerar. **A.** Dar razones o pruebas que descarguen de un delito. **B.** Destituir a alguien de un empleo. **C.** Ensanchar, extender.

3. Rayar. **A.** Seguido de la preposición “en”, estar muy próximo a, parecerse mucho a. **B.** Bordear un territorio. **C.** Desmenuzar algo en un recipiente.

4. Arremeter. **A.** Introducir algo en un lugar con fuerza o ímpetu. **B.** Entrar con violencia. **C.** Precipitarse a realizar una acción.

5. Paliar. **A.** Trabajar con la pala. **B.** Mitigar, atenuar. **C.** Encharcar un terreno o formar en él un remanso grande de agua.

6. Adobar. **A.** Colocar condimentos en polvo, sal y vinagre para sazonar. Solo se usa seguido de “con”. **B.** Poner caldo o salsa para aderezar. Va seguido de “con” o “en”. **C.** Agregar perejil, ajo, orégano y vinagre. Seguido de “en”.

7. Impetrar. **A.** Solicitar una gracia encarecidamente. **B.** Fijar la voz en las cuerdas vocales para emitir un sonido sin vacilación ni temblor. **C.** Dar empuje para producir movimiento.

8. Motejar. **A.** Moderar los excesos de los afectos. **B.** Censurar las acciones de alguien con apodos. **C.** Molestar a otro, con palabras o actitudes.

9. Propender. **A.** Ascender a alguien a un empleo o categoría superiores. **B.** Divulgar algo oculto. **C.** Inclinar o tender a algo.

10. Condescender. **A.** Acomodarse al gusto y voluntad de alguien. **B.** Pactar, acordar. **C.** Recorrer de arriba hasta abajo.

¿LO DECIMOS BIEN?

“Es muy equilibrada en todo y aborrece de los extremos”: ¿esta es una expresión correcta o va sin “de”? ¿Y lleva preposición “abomina”, que puede usarse como sinónimo del verbo anterior? Por ejemplo, al señalar que “él abomina de la negligencia”.

Enriquezca su vocabulario

RESPUESTAS

1. Disentir. c. No ajustarse al sentir o parecer de alguien. “Disiento de sus ideas sobre este tema”. “Disienten en política fiscal”. El verbo “discrepar” (seguido de “en”, “de” o “sobre”) puede usarse como sinónimo, o bien con el significado de ‘desdecir, diferenciarse, ser desigual’.

2. Exonerar. B. Privar o destituir a alguien de un empleo. También, aliviar, descargar de peso u obligación. Suele usarse con “de”: “La exoneraron de su puesto” o “Aquello equivale a exonerarlo de toda responsabilidad”.

3. Rayar. A. Seguido de “en”, lindar, asemejarse a otra cosa, estar a punto de ser algo: “Este cambio raya en lo absurdo”, o “Su inconciencia raya en la locura”.

4. Arremeter. c. Apresurarse a realizar una acción, así como abalanzarse con ímpetu y furia, embestir. “Con” y “contra” son las preposiciones más utilizadas con este verbo: “Arremeten con toda su fuerza” y “Él arremetió contra sus enemigos”.

5. Paliar. B. Mitigar, por ejemplo, la violencia de ciertas enfermedades; atenuar, disculpar o justificar. Muchas veces, nos referimos a paliar una cosa con otra: “Es importante paliar la desnutrición con estas medidas”.

6. Adobar. B. Aderezar o poner adobo (caldo o salsa) en alimentos para sazonarlos y conservarlos. “Adobe en salsa escabeche”. “Adobamos el pescado con vino y finas hierbas”.

7. Impetrar. A. Solicitar una gracia con ahínco, o conseguir una gracia que se ha pedido con ruegos. “Suele impetrar gracias particulares para sí y para su familia”. También, “Impetraba del Tribunal Superior de Justicia una pronta resolución del caso”.

8. Motejar. B. Notar, censurar las acciones de alguien con moteos o sobrenombres. “Lo moteja de ignorante”.

9. Propender. c. Tender a algo. Usualmente seguido de “a”: “Esto propende a fortalecer nuestros conocimientos”.

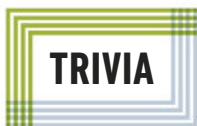
10. Condescender. A. Aceptar o tolerar con desdén, o bien acomodarse por bondad o conveniencia al gusto y voluntad de alguien. “Condescendió a sus ruegos e hizo lo que le pedían”.

RESPUESTA

“Aborrecer” es un verbo transitivo y no puede ir seguido de la preposición “de”; sí de “a”, como en “ella me dijo que aborrece a su cuñada”. En cambio, “abominar” puede usarse como intransitivo en expresiones como “él abomina de la pereza”.

Puntuación

7 Bueno **8-9** Notable **10** Sobresaliente



TRIVIA

1. En la historia del ADN, hubo un experimento visual que terminó siendo decisivo: una imagen de difracción de rayos X conocida como “Foto 51”, que permitió inferir la forma helicoidal de la molécula. ¿Con qué científica se asocia directamente esa evidencia?

- A) Barbara McClintock
- B) Rosalind Franklin
- C) Ada Lovelace
- D) Jane Goodall

2. Hay pasos marítimos que funcionan como “puertas” del comercio mundial, porque conectan mares y océanos y concentran tráfico naval. ¿Cuál de los siguientes estrechos une el mar Mediterráneo con el océano Atlántico?

- A) Estrecho de Bering
- B) Estrecho de Ormuz
- C) Estrecho de Gibraltar
- D) Estrecho de Magallanes

3. Dentro de la literatura británica, hay una novela que empieza con una frase ya legendaria y retrata con ironía las costumbres, los prejuicios y las presiones sociales de su época. ¿Quién escribió Orgullo y prejuicio?

- A) Mary Shelley
- B) Jane Austen
- C) Emily Brontë
- D) Virginia Woolf

4. En el Renacimiento, una pintura se volvió símbolo del ideal humano y del equilibrio entre ciencia y arte. En ella aparece una figura con múltiples posiciones de brazos y piernas dentro de un círculo y un cuadrado. ¿Quién realizó el *Hombre de Vitruvio*?

- A) Miguel Ángel
- B) Rafael
- C) Leonardo da Vinci
- D) Donatello

5. Cuando una ambulancia se acerca, el sonido parece más agudo; cuando se aleja, se vuelve más grave. Ese fenómeno, que también se aplica a la luz en astronomía, se conoce como “efecto Doppler”. ¿Qué describe con precisión?

- A) La deformación de los cuerpos por presión
- B) El cambio aparente de frecuencia por movimiento relativo
- C) La pérdida de energía por fricción
- D) La transformación de materia en energía

6. Durante décadas, el Muro de Berlín fue un símbolo de la Guerra Fría y de la división entre dos mundos. Su caída se recuerda como un momento bisagra en la historia europea contemporánea. ¿En qué año ocurrió?

- A) 1979
- B) 1989
- C) 1991
- D) 2001

7. El tango es mucho más que un ritmo: tiene un color sonoro que lo distingue al instante. Ese “timbre” característico está muy asociado a un instrumento que se volvió casi inseparable del género. ¿Cuál es?

- A) Clavecín
- B) Bandoneón
- C) Oboe
- D) Arpa

8. ¿En qué ciudad se realizaron los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna (1896)?

- A) París
- B) Atenas
- C) Londres
- D) Roma

9. Antes de que existieran los laptops y los celulares, la computación moderna se apoyó en máquinas enormes y experimentales. Una de ellas es muy citada como computadora electrónica. ¿Cuál fue?

- A) Telégrafo de Morse
- B) ENIAC
- C) Walkman
- D) Sputnik 1

10. Muchos animales pueden planear o “deslizarse” (como las ardillas voladoras), pero el vuelo sostenido y verdadero es otra cosa: implica batir alas y mantenerse en el aire por cuenta propia. ¿Qué mamífero puede hacerlo?

- A) Murciélago
- B) Ardilla voladora
- C) Lémur
- D) Ornitorrinco

11. En la vida cotidiana, solemos decir que un alimento “tiene vitamina C”, pero esa vitamina también tiene un nombre químico ampliamente usado en ciencia y en etiquetas. ¿Cuál es el nombre químico de la vitamina C?

- A) Retinol
- B) Tiamina
- C) Ácido ascórbico
- D) Niacina

12. En la mitología griega, el viaje al inframundo no era gratuito: las almas debían cruzar un río y para eso dependían de un barquero, al que tradicionalmente se le pagaba con una moneda. ¿Cómo se llama ese personaje?

- A) Hefesto
- B) Caronte
- C) Apolo
- D) Ares

13. El Sistema Solar no termina en Neptuno: más allá existe una región de objetos helados y remanentes de la formación planetaria. Allí se ubican muchos cuerpos transneptunianos. ¿Cómo se llama esa zona?

- A) Nube de Oort
- B) Cinturón de Kuiper
- C) Cinturón de asteroides
- D) Gran Atrayente

Respuestas: 1. B) Rosalind Franklin. 2. C) Estrecho de Gibraltar. 3. B) Jane Austen. 4. C) Leonardo da Vinci. 5. B) El cambio aparente de frecuencia por movimiento relativo. 6. B) 1989. 7. B) Bandoneón. 8. B) Atenas. 9. B) ENIAC. 10. A) Murciélago. 11. C) Ácido ascórbico. 12. B) Caronte. 13. B) Cinturón de Kuiper

OFERTA IMPERDIBLE

Selecciones
tienda

NOVELA + LUZ DE LECTURA

Leé en la cama, de viaje o en un rincón oscuro sin forzar la vista.

tiendaselecciones.com/novelas



**20%
OFF**



PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 31/03/2026. GASTOS DE ENVÍO NO INCLUIDOS EN LA OFERTA. PRODUCTOS DISPONIBLES HASTA AGOTAR STOCK. ONE MINETTA MEDIA, CUIT 30-65642821-6.

Revistas.PeruKaulo.net.pe